自 我 教 言

—— 华智仁波切 造颂

切莫遗忘有三种：莫忘恩重善知识，
莫忘大慈大悲佛，莫忘正念与正知。
恒需忆念有三种：恒念传戒之上师，
恒念示道之佛法，恒念律仪与誓言。
恒时应具有三种：身体恒时应有心，
床榻恒时应有身，心中恒时应放松。
急须忘掉有三种：急须忘掉生贪友，
急须忘掉生嗔敌，急须忘掉痴睡眠。
恒需谨慎有三种：众中出言应谨慎，
独处行为应谨慎，平常观心应谨慎。
恒需隐秘有三种：隐秘自己之功德，
隐秘他人之过失，隐秘未来之计划。
不可宣说有三种：不宣偶尔出离心，
不宣自己狡诈行，不宣自己之善行。
不可去处有三种：怨仇争处不可去，
众人聚处不可去，玩乐之处不可去。
不宜言说有三种：无信者前不说法，
未问不说自经历，不说不符实际语。
不该之事有三种：友前不该有喜怒，

承诺不该有变动，行事不该有表里。
莫做之事有三种：切莫自大与傲慢，
切莫暗中说他过，于谁亦莫作轻慢。
不应之事有三种：不于富人施财物，
不于狡者起信心，于谁亦莫说密语。
不应观察有三种：不应观察美女身，
不应观察友之事，不应观察己功德。
随顺之事有三种：语言随顺于亲友，
衣食随顺于当地，自心相应于佛法。
不应听闻有三种：不闻他人赞己德，
不闻喜新者之语，不闻愚者之教诲。
不能希求有三种：不求富人之财物，
不求高贵之地位，不求华丽之衣饰。
不能诽谤有三种：不谤众望所归者，
不谤他人买卖物，不谤慈己善知识。
不能赞叹有三种：不赞众夫所指者，
不赞自大愚昧者，不赞幼稚之孩童。
不赞不谤有三种：不赞不谤自亲属，
不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人。
如此窍诀尚众多，总之时时刻刻中，
自观自己极为要，世出世法亦归此。
如是略说之教言，无垢智慧瑜伽士，
为调自心而宣说，极为甚深当修持。

《自我教言》讲记一

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们在这里学习《自我教言》。《自我教言》是华智仁波切造颂的，是华智仁波切给自己的一种教诲，一种修行的标准。华智仁波切是一位真正的大成就者，对他来说，做到这些并不难，他早已经做到了。虽然为了我们这些后学者，为了我们这些有缘的众生，他造颂了《自我教言》；但是他并没有说是为我们这些众生，或者是给我们这些人什么教诲。华智仁波切为什么这样说呢？这里也有一种谦虚的态度，佛菩萨、大德高僧们都是这样，尤其是华智仁波切。他一生当中非常谦虚，在表面上也非常普通，这些我们在他的传记里也能看出来。他这种行为本身也是对我们的一种教诲、一种教导，提醒我们在修行的过程中不能骄傲，不能有傲慢心。

在修行的过程中，当我们有一点点的功德和成就的时候，不能骄傲也不能傲慢。我曾经也给大家讲过，若是有傲慢心，就无法能够看到别人的优点和功德，也无法能够认识到自己的缺点与过患。这样，永远改正不了自己的毛病和过失，也永远学不到别人的优点和功德，

这是修行道路上非常大的一种障碍。我们一定要去掉这种障碍，任何时候都要保持一种谦虚的态度，恒时观察自己的相续，看自己的弱点和缺点，不看自己一点一滴的功德和成就。我们讲精进的时候讲过“不满精进”——自己有一点点功德与成就，就开始满足，开始傲慢了——这是一种障碍，所以必须要断掉、去掉。

我们从字面上理解，这些教言虽然是华智仁波切给自己定的一种目标和标准，是给自己的一种教导和教诲；但实际上也是对我们的一种教导和教诲。他这样说，这样写，具有一定的意义和用处：华智仁波切是一位真正的大德，真正的成就者，他没有私心，完全是以慈悲为怀，完全是为了我们这些后学者，为了这些有缘的众生而造颂的。所以说我们一定要重视，一定要好好地学修，然后拿这些教导自己、衡量自己、约束自己。

华智仁波切的《自我教言》，一共有二十个偈颂，虽然词句很少，但它是三藏十二部显密一切经典的精髓与精华。不能忘掉的这三种，是最最重要的。

第一颂：

切莫遗忘有三种：莫忘恩重善知识，

莫忘大慈大悲佛，莫忘正念与正知。”

“切莫遗忘有三种”，意思是千万不能忘掉的有三种。第一个，“莫忘恩重善知识”。在这个世界上，从

世间的角度来讲，父母对我们恩德最大，对我们最慈悲，任何人的慈悲都比不上他们对我们的慈悲。然而父母的慈悲是有限的、有漏的，他们只有慈悲，没有智慧，只能给我们一些吃的、穿的、用的东西，解决我们一些暂时、表面上的问题，他们没有摆脱轮回、脱离痛苦的方法，他们自己都在轮回当中，感受着这些无穷无尽的痛苦，更不能帮助我们解决根本问题。

上师对我们的慈悲和对每一个众生的慈悲如父母——我们的父母对我们怎样慈悲，上师也对我们怎样慈悲，而且上师还有智慧，可以从基础、根本上帮助我们彻底解决所有的问题，让我们开悟、证悟。让我们永远摆脱痛苦，得到永恒的快乐！虽然我们不能说上师的慈悲远远超过我们的父母，但是我们可以说，上师的智慧与恩德远远超过我们的父母。在这个世界上没有比上师或善知识的恩德还大的，这个大家一定要认识。

我们知道父母对我们有恩之后，要报答父母的恩，就是让父母高兴，让父母满意。我们知道上师、善知识的恩德有那么大之后，我们要报答上师的恩德，就是满足上师的愿望，协助上师的事业。上师的愿望就是利益众生，上师的事业就是弘扬佛法。身口意和上师相应，任何时候都要协助上师，任何时候都要帮助上师弘法利生，任何时候都要忆念上师的密意。

认真学佛修行、弘法利生，这才是报答上师的恩德。若是不去报答上师的恩德，你只是知道上师的恩德也没有太大的意义。现在已经到了末法时期，很多众生根本不知道上师或善知识的恩德有那么大，有的虽然知道一点点，却根本没有报答上师恩德的这个决心。报答上师的恩德，就是自觉觉他，自度度他。我以前给大家讲过“念念不忘上师三宝，念念不忘父母众生，念念不忘如法修行”，与这里讲的“莫忘恩重善知识，莫忘大慈大悲佛，莫忘正念与正知”是一个意思。我们首先要知道，上师的恩德确实超越所有的恩情，然后要去报答上师的恩德。

第二，“莫忘大慈大悲佛”，没有佛陀的教导与教诲，没有佛的教言，我们无法能够解脱、成就。真的，我们非常非常幸运，能够遇到佛法，能够得到佛的教言，这些远远胜过如意宝。为什么这样说呢？因为真正的如意宝，只能给我们一些暂时的利益，世间的福报，却无法能够让我们解脱、成就。佛的教诲、教言，不仅能给我们暂时的利益，还能给我们究竟的利益，能让我们解脱、成就。所以大慈大悲的佛陀赐予我们的是佛法、正法如意宝。

真正懂得道理、懂得佛法的人，还能忘掉佛陀的恩情吗？无始劫以来到现在，我们沉迷在轮回中，感受着

无穷无尽的痛苦，无法能够摆脱、解脱。这个时候大慈大悲的佛出现了，给我们传授了佛法如意宝，让我们再也不要流转轮回，再也不要感受痛苦。就好比我们非常艰难的时候，有个人送给我们一个宝贝，帮助我们解决了困苦，我们一定会非常高兴、非常激动、非常感恩的，会一辈子记住这个人，不会忘掉的。那么佛陀呢？在我们最最痛苦、最最煎熬的时候，给予了我们佛法的如意宝，帮助我们彻底的解脱，给予我们永恒的快乐。真的，我们若是忘记大慈大悲的佛陀，我们连一个真正的人都谈不上，还能说是学佛修行人吗？

很多人还没有明白佛法真正的价值，没有明白大慈大悲的佛陀对我们真正的恩德与恩情。真没有啊！你看，在一天当中，我们忆念了多少次大慈大悲的佛陀？有的人根本没有想到大慈大悲的佛陀。有的人不要说一天当中，连一个星期、一个月、一年当中都没有想到过；没有忆念过大慈大悲的佛陀，然后还说自己是修行人。如果我们不忆念大慈大悲的佛陀，我们就是无情无义、忘恩负义的人。

为什么说是“大慈大悲的佛陀”呢？因为佛陀对每个众生的慈悲是平等的，对每一个众生都有如母的慈爱，对每一个众生啊！

我们这些凡夫也有一点点的慈悲，但不是大慈，也

不是大悲。为什么这么说呢？因为我们的慈悲是有限的，有漏的；是自私的，自利的。佛的慈悲才是大慈大悲，因为佛的慈悲是平等的、无漏的。对每一个众生，包括地狱的众生、饿鬼的众生、傍生道的众生，如蚂蚁、苍蝇等都一样平等地对待。所以大慈大悲的佛陀对我们的恩情真的难以表达、难以形容，我们真的不能忘掉啊！希望每天、每时、每刻都忆念大慈大悲的佛陀。我们还要下决心、做决定，要报答佛的恩德。

怎样才能报答佛的恩德呢？就像刚才讲的那样，佛和上师是一体的、不二的。所以报答佛恩和报答师恩的方式，也应该是一样的。我们要认真学修佛法，让自己解脱，然后帮助众生解脱；并且在学佛修行的过程中不能有虚情假意，一定要真心实意。我经常讲"认认真真、老老实实、脚踏实地、一步一步地学修佛法"，这就是报佛的恩。无论是佛，还是上师，对我们唯一的期望与希望就是这样，所以我们一定要做到这一点。

"莫忘正念与正知"，学佛修行的过程中，必须要有正知正念，若是没有正知正念，自相续一定会和佛法脱离，修行一定会和生活脱节，这样的话永远不能达到我们的目的；表面上再精进，再用功，也不会有任何的成就。表面上、形式上，是在学佛修行，实际上是在造业。这样，不但没有功德，反而会有很多很多的罪过，

会积累很多很多的罪业。佛在经中讲了，很多大德高僧也说过，“学法不如法”实际上就是造业。佛法是摆脱轮回、摆脱痛苦的一种方法，但是如果修行不如法的话，不但不能解脱，反而还会堕落恶趣，所以一定要有正知正念。

我经常跟大家讲，善恶不在表面上，都在心里。心善一切善，心恶一切恶。不管什么时候，如果有一个正确的发心、动机、心态，做什么都是修行；否则无论做什么都是造业。不管你是磕头、烧香、诵经还是打坐，都一样。所以说正知非常重要，清净的发心，正确的心态非常重要！

然后是正念。我们经常讲闻思修——反复听闻，反复思维，反复修持。现在很多人都不是这样，都是偶尔性、空闲性地修行。华智仁波切讲过，这样修行不会有任何成就。

什么叫偶尔性？就是偶尔地学一学、念一念。什么叫空闲性？就是空闲了，没什么事儿做了，念一念、修一修，一有事儿就忘了，一遇到事情的时候就不学了。有一种说法，在温饱的时候都像个修行人，一遇到磨难的时候都是凡夫。我们就是这样，在好的时候像个修行人，一遇到事情的时候，就暴露出真正的面目了，就是一个凡夫俗子。不能这样啊！

这里的“莫忘”，是指不要忘掉。我们要时时刻刻观察自己的心态，调整自己的心态，一定要把心态放平，放正。你把心态放平了，一切都会风平浪静；你把心态放正了，一切都是正确的，都是修行。任何时候，作为一个修行人，都要观察自己的心，调整自己的心态，这个非常非常重要。

第二颂：

恒需忆念有三种：恒念传戒之上师，

恒念示道之佛法，恒念律仪与誓言。

恒时需要忆念的其实有好多好多种，但是这三个是必须的，不是偶尔的。“恒”是恒时，“需”是需要。

“恒念传戒之上师”。上师分好多种，这里指的是给你传授戒律的上师、善知识。他对你的恩德也非常非常大。为什么这么说呢？因为戒是基础。作为出家人，不管是沙弥还是比丘，都是通过传戒上师的摄受和教导而受持戒律的。若是没有上师的摄受与教导，我们怎么受戒，怎么能得到戒体，怎么能受持这些戒律呢？若是没有受戒，没有持戒，无法能够学法修行。没有戒哪有定，没有定哪有慧？

佛法讲“戒定慧”，所有的佛法都可以纳入、包含在“戒定慧”三学里，想学佛就要学这三种。但是现在很多人根本不想受戒，不受戒你怎么能成就呢？一说今天

要传什么戒了，就都跑了。都不懂戒律，都怕犯戒；怕犯戒而不受戒，相当于怕解脱呀！我们难道还不愚痴，还不颠倒吗？受戒、持戒是一种解脱，你害怕受戒、持戒，甚至跑了，实际上你这是怕解脱——你快要解脱了，但是却害怕了，然后跑了——这就是佛经常在经中提到的：众生不明真理，不懂真相，愚痴颠倒。

“戒定慧”是解脱的方法，为什么要害怕呢？不同的根基有不同的戒条，在家有在家的戒，出家有出家的戒。在家有皈依戒、居士五戒——佛够慈悲的了，为我们这些愚痴的众生，传授了好多的戒条，你可以根据自己的因缘、福德去接受。出家也有沙弥、比丘等等戒律，也并不是你必须要受比丘戒、具足戒。居士可以受三皈五戒，哪怕你只受五戒当中的一条戒也可以。为什么不受呢？

根据自己的因缘与福报去受这些戒条，如果犯戒了可以忏悔。佛在经中讲的不仅是受戒的方法，还讲了忏悔的方法，怎么受戒、持戒，怎么忏悔。首先我们要受戒，然后要认认真真地护持这些戒律。你实在因为烦恼多，习气重犯戒了，也可以忏悔。佛也讲了好多忏悔的方法，每一条戒都有各不相同的忏悔方法。作为凡夫不可能不犯戒，但是通过忏悔可以清净、恢复。真的，不要再这样愚痴颠倒。我希望大家从这以后多受几条戒，

认真地去受持，然后认真地去护持。

佛讲的三种犯戒的原因：不知道，不相信，烦恼多、习气重。我们很多地方还不懂，因为以上原因就会犯戒；有的懂一些，但懂得不彻底，所以不是很深信，因为这个也会犯戒。有的也知道，也相信，但是烦恼一起来没有控制住，然后就犯了；有的因为习气，不知不觉地犯了，都有可能。但是我们通过忏悔可以消掉、恢复。我们尽量不要犯戒，但万一犯戒了，要尽快忏悔，这样一定能清净。

佛在经中讲过，两种人一样可以解脱：一个是不犯戒的人，一个是犯戒知道忏悔的人。你要是从未犯戒的话，肯定成就的速度快。你要是经常犯戒的话，可能速度慢一些，但是最终也能解脱，也能成就。最好做第一种人，始终不犯戒，最起码也要做到事后忏悔。

“恒念示道之佛法”。佛法是佛、菩萨、大德高僧们走过的路，他们通过佛法最终成就了、解脱了，现在上师慈悲，把这个解脱之道——佛法如意宝传给我们了。佛法广大奥妙，我们这样的一个凡夫俗子，要靠自己的一些知见或者力量，要领悟佛法非常艰难。可以说是没有佛的教言，没有上师的窍诀，无法能够领悟佛法的真理，无法能够解脱。

华智仁波切在这里强调的是“恒需”，就是恒时需

要。作为一个修行人，作为一个佛门弟子，作为一个真正想解脱、想成就的人，恒时不是偶尔，一定要深深地思维。因为听起来容易，做起来难啊！恒时需要，就是无论在何时何地都要忆念佛法，忆念佛的教言，忆念上师的窍诀。

“恒念律仪与誓言”。进入佛门，接触佛法，甚至我们现在修持密法，有很多戒律与誓言。显宗里讲戒律，密宗里讲誓言，都是一样的。我们首先皈依佛门，同时接受了皈依戒。皈依戒有所断、所取好多种。每一条自己有没有做到，要反省啊！然后受别解脱戒、居士戒、沙弥戒、比丘戒。居士戒，就是优婆塞、优婆夷受的戒；然后就是沙弥、沙弥尼戒，比丘、比丘尼戒。

居士最基本的戒有五条，沙弥最基本的戒有十条，比丘最基本的戒有二百五十三条，比丘尼最基本的戒有三百六十多条。这些戒条都有没有认真护持？我们每天都在祈请上师三宝作我们的见证，然后在上师三宝面前发愿、行菩提心。我讲过什么是菩萨戒，什么是愿菩提心和行菩提心的学处。菩萨戒一共有好多种，这些都做到了吗？密宗，外密、内密共同要受持的十四条根本戒，还有成千上万的戒条，都做到了吗？若是没有做到，要不要忏悔？你有没有忏悔？

我要求大家每天最少要念诵二十一遍百字明，好多人根本都没有在乎，根本没有注意，根本没有做到。连这个都没有做到你怎么忏悔啊？难道你一条都没有犯吗？不可能吧？佛才能做到一条也不犯，除了佛，谁也做不到。不管是在印度还是在藏区，阿底峡尊者都是戒律最清净的一位大德。他说，他受了别解脱戒，可以说是一条也没有犯。然后他又受了菩萨戒，但是每天都犯，可他说，他没有不忏悔而过夜的。他进入密乘以后所犯的戒，数不胜数、不计其数。连阿底峡尊者都是这样，那我们作为一个凡夫，不可能不犯戒吧？你所犯的这个戒，所造的这些业，如果在自己的相续中没有忏掉，突然死了，就要感受这个果报啊！你为什么不忏悔呢？

我们还是不相信因果，不深信因果么！真正深信因果的人，不会让自己的相续和这些罪业共存。我经常强调四外加行，若是没有修好四外加行，没有这些牢固的基础就是这种状态。

密宗的誓言要求很严，犯戒了要忏悔，而且要不过夜、不过月、不过年。如果你没有忏悔的摄持，过了三年以后业障就无法彻底清净了，这都非常重要。修密法的人就像是蛇钻到竹筒里一样，只有两个出口，一个是上，一个是下。上就是佛国，下就是金刚地狱。所以尽

量不要犯戒，万一犯戒了要尽快忏悔。我们非常幸运，遇到了金刚萨埵除障法，它是忏悔之王。通过金刚萨埵除障法，所有的业障都可以立即忏掉。希望大家具足四种对治力去修金刚萨埵除障法。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《自我教言》讲记二

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们继续学习《自我教言》。《自我教言》的作者华智仁波切，是我们的历代传承上师之一。他非常慈悲，成就很高，因此我们要依《自我教言》调整自己、改变自己、约束自己，这个非常重要！

昨天我们学习了前两颂，今天学习第三颂：

恒时应具有三种：身体恒时应有心，

床榻恒时应有身，心中恒时应放松。

恒时应该具有的有三种：第一个就是“身体恒时应有心”。这个意思是说心要时时刻刻安住在自己的身体或是相续中，不散乱、不散漫、不离开，这个非常重要。若是心散漫没有安住的话，即使表面上再精进也不会有

任何成就。以前我也不止一次地给大家讲过，修行要下功夫，而且功夫一定要下到心地上。能够调整心态，安住这颗心，这才是真正的修行，这样才能得到成就。不管是闻法还是修法，心都不能离开这些内容。佛讲的八万四千法门，也可以说都是调伏心、安住心的方法。我们通过各种方法就是要把心安住。

第二个，“床榻恒时应有身”。床榻就是我们坐卧的地方，尤其在藏地，都是在床上修持——坐和卧的地方差不多是一个——应该身不离床榻，不离禅床。这是什么意思呢？就是我们不能到处乱跑，不能东跑西颠；尤其是刚开始修行的时候，更应该这样。现在我们要观察，自己是不是这样做的？做没做到这些？若是没有什么重要的事情，最好不要出门。身不离禅床，心不离身体，这是作为修行人应该要做到的。

第三个，“心中恒时应放松”。任何时候心都不能过度紧张，一定要保持放松。我经常跟大家讲，无论是闻法还是修法的时候，身心一定要放松，不能紧张。在这里也要求心恒时放松，不能太紧，也不能太松，一定要保持适度，这个也非常重要。

虽然身没有离开禅床，但是心不在身体里，到处散漫，也没有太大的用处。虽然身不离禅床，心也不离身体；但是心没有完全放松，就不会有任何结果，也不会

有任何成就。所以这三条都非常非常重要，尤其是刚开始，禅修的功夫还没有纯熟的时候，更要注意这些。

我们现在都在学修佛法，有没有做到这三种“应有”？而且是恒时，不是偶尔；不是茶余饭后，而是时时刻刻？有的人想：“我学佛、修行已经这么多年了，怎么还没有成就，还没有改变呢？”觉得很不理解，你看看这三种“应有”，自己是否做到了？若是没有做到的话，你这么多年所修的就不是正法、不是佛法。要怨就怨自己，要恨就恨自己，问题出在自己身上。

佛、上师怎样教导你的？依教奉行了吗？如理如法做了吗？我们不说别的，就说这三种“应有”：恒时，时时刻刻身不离禅坐，心不离身体，做到了没有？我经常说不要太紧，也不要太松，要保持适度。你无论是诵经的时候，还是修法的时候，都没有什么感觉吧？这就说明了你的心态没有调整好，没有保持中道，没有保持适度。我们每天都在上课，都在修法，我们的修法仪轨里每一个阶段都提示，要身心放松，你有没有和上师三宝感应道交？身心上有没有明显的改变和进步？若是没有，说明你修行有问题了！这三种“应有”你没有做到!

佛在经中讲，上师也在很多开示当中讲，修行的过程中不应该像水里的石头那样，没有任何的感应。有时候，当我们对父母众生生起慈悲心的时候，对上师三宝

生起信心的时候，都会汗毛竖立，泪流满面哪！木棒不能拉长，石头不能泡软！我们在修行的时候，每一个人，包括我自己都是，像个木棒，像个石头似的，怎么也拉不长，怎么也泡不软，没有任何的变化。我们的相续也没有任何的改变，没有丝毫的进步。还自认为是老居士、老菩萨、老修行。学了这么多年，修了这么多年，身心却没有变化，就是没有修好，就是这三个“应有”没有做到，否则不可能没有改变！

虽然《自我教言》的词汇不多，也不复杂，但是内容非常深奥，一般人很难做到！我昨天给大家讲了，《自我教言》的词句很少，只有二十颂，但是这里包含了三藏十二部显密一切经典的内容，是三藏十二部显密一切经典的精髓与精华！我们不能小看它、轻视它，要高度重视它，把它作为修行的标准，来衡量自己、纠正自己、改变自己！

第四颂：

急须忘掉有三种：急须忘掉生贪友，

急须忘掉生嗔敌，急须忘掉痴睡眠。

就是非常急迫地，犹如美女头上着火，农夫怀钻毒蛇般地抓紧时间修行，同时必须忘掉如下三种：一个是对亲朋好友，包括对儿女、父母的贪爱与贪恋。在修行的过程中必须要按照佛的要求去做，不找任何借口，不给自己任

何许可！有些人经常说："这是我的儿女，这是我的父母！"你的儿女怎么了？你的父母又怎么了？对你的儿女、父母、家人也不能有丝毫的贪恋与贪着！

对于修行，有的人总是一拖再拖："现在不行，等儿子长大吧；现在不行，等女儿出嫁吧。"这里是怎么讲的？"急须"！没有让你一拖再拖。为什么要着急呢？为什么要立刻呢？因为一切都是无常的，寿命也是无常的！

我们每时每刻都有死亡的可能，可以说是时时都处在阎罗王的手掌心，随时都有可能被带走！这样说来我们哪有自由，哪有权利？完全是身不由己啊！我们都有很多计划，今天、明天、后天要做什么；一年以后，十年以后要做什么。虽然计划得很好，安排得很周详，但是在阎罗王面前都是打错了算盘。他让我们走我们就得走，他让我们怎样我们就得怎样。所以不要一拖再拖，不要再找任何借口，要统统地断掉对亲朋好友的贪着！

世人都放不下爱，放不下情。什么叫爱？什么叫情？哪有爱情啊？都是虚假的。如果不是虚假的，会变得这么快吗？什么叫亲友？这辈子是亲友，下辈子可能就成为仇人了；这辈子的仇人，下辈子可能就成为亲人了。昨天的亲友也许到今天就成为仇人了，昨天的仇人也许到今天就成为亲友了。都是无常的，都是虚假的，我们也不是不知道，也不是没有经历过，怎么还迷而不觉呢？

我常跟大家讲，我们这些凡夫俗子有时候像个小孩子，有时候像个疯子。什么叫亲友啊？在当面、在表面上说一些好话，就成为亲友了；说一些不好听的、不悦耳的话就成为仇人了。所以说亲友也是虚假的，也是无常的。

其实这些亲朋好友、怨敌仇人，都是平等的。我们讲慈悲心的时候给大家仔细地讲过。如果是亲友的话就都是亲友，如果是仇敌的话就都是仇敌。因为在流转轮回的过程中，所有的众生都当过我们的亲人，也都当过我们的仇人；都对我们有恩，也都对我们有恨；都帮助过我们，也都伤害过我们。所以懂得轮回与因果的人，深信轮回与因果的人，不会有这样的偏见，不会这样分别地爱一些众生，恨一些众生。

大家都要观察自己的相续，看看在自己的相续中有没有爱与恨的分别。若是有的话，我们还是没有深信轮回与因果，还是没有懂得轮回与因果。我经常跟大家强调四外加行的重要性，若是四外加行没有修好，最基本的基础没有打好，怎么往上修啊？这些你怎么能做到呢？往上那些所有修法的根都在四外加行里面，尤其是在轮回和因果这两个加行里面。若是这两个道理没有弄明白，这两个内容没有精通，这两个加行没有修好的话，想往上修是寸步难行！

第二个是“急须忘掉生嗔敌”，就是必须忘掉让自己

心存嗔恨的怨敌仇人，以他们为修持慈悲心的对境，培养自己的慈悲心。

第三个是“急须忘掉痴睡眠”。贪嗔痴三毒是一切烦恼的根。晚上睡、白天也睡，过多的睡眠是痴睡眠，是一种愚痴的象征。该休息也要休息，但是不能过多的睡懒觉。在所有的动物当中，猪是最愚痴的，爱吃爱睡。愚痴主要指的是无明，在诸法的真理、真相上，人我、法我都是不存在的；但是我们不明白这些道理，把这些都执着于实有、真有，这就是愚痴。

有愚痴就有我，有属于我的就肯定有属于他的——有我就有他，这两个是相对的；然后就有爱与恨。有我就有我所，就有我的房子，我的财产，我的家人，我的好友，然后贪心就起来了。有他就肯定有属于他的，然后对他人恨，这个就是嗔恨，这样嗔恨心就来了。

无明愚痴就像是我们的身体，贪心和嗔心就像两只手。有这些就有其它的非理作意，有很多颠倒、妄想；然后就造业了，最后就流转轮回了。所以在这里，贪嗔痴三毒是一切烦恼、一切非理作意的根本。若是想解脱、想成就的话，首先要立即断掉贪嗔痴：断掉对亲朋好友的贪心，断掉对怨敌仇人的嗔恨，断掉对诸法真相真理的无明，这样才能解脱成佛。这个次第才是真正的抽薪止沸，能从根本上解决所有的问题。如果我们没有断掉

贪嗔痴三毒，修其它的法，都是扬汤止沸；没有从根本上解决，没有从根本上断除。所以这三个“急须”非常非常重要！

第五颂：

恒需谨慎有三种：众中出言应谨慎，

独处行为应谨慎，平常观心应谨慎。

我们经常说要谨慎、谨慎、谨慎！我们作为修行人恒时要谨慎的有三种，其它的也有很多；但这三个是最最重要、最最根本的，也可以说是必不可少，必不可缺的。

恒时，时时刻刻必须要谨慎的有三种：“众中出言应谨慎。”话不能太多，尤其是在大众面前；不管你是好心还是坏心，是善意还是恶意。为什么说要谨慎呢？第一个，口业容易造、容易犯。第二个，佛菩萨不知道在何处，如果你在大众面前说一些不礼貌、不恭敬的话，万一这里面有佛菩萨的话，你就造业了，这不是一般的罪过，而是非常严重的罪过。第三个很容易伤害到别人，断除他人的慧命。所以平时要少说话，尤其是在大众面前，说话一定要谨慎、要注意。

“独处行为应谨慎”。就是自己单独在屋子里，或者单独在寂静的地方，要注意自己的行为。在别人面前我们都会装，装得非常如法，非常完美；都非常谨慎，

非常注意，很像样子，很像修行人。不这样怕没面子，怕丢脸，怕别人对自己有看法，诽谤自己。但是在单独的时候就不考虑那么多了，因为别人看不见，也听不见啊！不要这样，不管你是独处或是在寂静处，你身边不可能没有众生。你认为没有有形的众生，也没有其它的众生啊？你认为肉眼看不见你，慧眼也看不见你啊？这些善神护法时刻都在监督你，诸佛菩萨时刻都在摄受你，在诸佛菩萨面前，在善神护法面前，没有明暗，都一清二楚，所以你什么都瞒不了、骗不了！

若是心和口不一致，当面和背后不一致，这种人不用说作为修行人，连做人的资格都没有。这样唬弄上师三宝，欺骗父母众生，那些善神护法会闭目塞听吗？不可能，一定会惩罚你的！我们这样做，不是让上师三宝失望吗？所以在独处的时候，一定要谨慎自己的行为，无论是在暗地里还是在明面上，无论是在当面还是在背后，都要表里如一、光明磊落。不能虚情假意，不能在上师三宝面前装模作样、花言巧语。

“平常观心应谨慎”。作为修行人一定要谨慎，平时要注意观察自己的心，不能让这颗心散漫、造业。若是平常没有谨慎观心，每一个起心动念都是造业，将来要承担不计其数的恶报、恶果。我经常强调发心，强调心态。我说过，念佛念心，时时刻刻观察自己的心；修

行修心。时时刻刻调整自己的心态。心放平了，一切都是平等的；心放正了，一切都是正法，都是正道，都是正确的，所以修心非常重要。佛所说的、传的八万四千法门都是调伏心、降伏心、安住心的手段与方法。我们学佛修行，心若是没有一点点的改变与进步，若是一点点也把握不住，那我们就不是修行人了，我们所修的也不是正法，不是佛法了。

我跟大家讲过，你所修的法是不是佛法，是不是正法，就看自己的相续：若是对治了烦恼、习气，心态、相续有改变、有进步了，不管谁说，不管说什么都没有用，你所修的法就是佛法，就是正法；若是心态没有改变，没有对治烦恼与习气，你所修的法再高深，哪怕修的是大圆满、大手印、大中观，我在这里可以肯定地说，对你来说，这些都不是佛法，不是正法。就好像有个人，患了一种非常严重的疾病，尽管采取了很多措施，但是却没有对症下药，这样不仅没有治愈他的病，反而加重了病情；不仅没有救了他的命，反而要了他的命——不对症的药对他来说不是药而是毒！

同样，佛法本身是脱离痛苦、断除烦恼的方法；但是，如果你没有如理如法地修，不但不能解脱，反而还会堕落恶趣；不但没有对治烦恼，反而增加了烦恼。这些对你来说不是佛法而是魔法，修行对你来说不是修行

而是造业，所以大家要非常谨慎。必须时时刻刻观察自己的心，观察自己的相续是否正确，是否如法，这些非常重要。佛法要和相续结合，修行要和生活结合，这些道理我不止一次地给大家讲过，希望大家牢记在心。若是真心想解脱，真心想成就的话，希望这些教言、教诲都不要挂在嘴上，不要宣扬在表面上，要尽心尽力落实在行动上、实际上。这是我对大家的要求，也是对我自己的要求。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《自我教言》讲记三

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们继续学修《自我教言》，今天学修第六颂：

恒需隐秘有三种：隐秘自己之功德，

隐秘他人之过失，隐秘未来之计划。

作为修行人，作为佛门弟子，时时刻刻要隐藏、保密这三种；没有特殊意义的情况下，不能宣说、泄露这三种。第一个，“隐秘自己之功德”。功德毁坏的原因有几种，其中一个就是宣扬自己的功德。一定要隐秘、隐藏、保密自己的功德、福德和善根。我们这些凡夫，本

来就没有什么功德，我们所认为的功德并不是什么功德；就算稍微有一些所谓的功德，但是与佛菩萨、上师的功德相比，都是微不足道的，所以说没有什么可宣扬的。

其实我们凡夫的一些行为，包括每一个言谈举止、起心动念都是罪业，不是什么功德；所以要看就看自己的过失，不能看自己的功德。这样我们才能进步，才会有变化。很多教言里也是这样讲的，看他人就要看功德，看自己就要看过失，这样，我们能够慢慢学到他人的功德，能将他人的功德纳入到自己的相续中，最后，我们自己所有的过失都能消失殆尽。

所以，作为修行人，要多看自己的过失，多看他人的功德。然后自己有些所谓的功德、福德与善根，在没有什么特殊意义的情况下，一定要保密，一定要隐藏起来，这本身就是一种功德。如果自己有一点点的功德，就到处宣扬，到处宣说，这本身就是一种过失，别人也能看出来你内心的一些杂念，这都是不如法的。

“隐秘他人之过失”。如果你是善意的，为了让他人改变，而说一些他人过失，这样没有什么罪过；若不是这样的情况，然后去说别人的过失，这是一种很大的罪过。这样容易造很多、很严重的恶业，就像前几天给大家讲的一样，佛菩萨无处不在，我们不知道佛菩萨在何处，会以什么样的面目出现，所以一定要注意，不能

说别人的过失。

若是我们轻易宣说、宣扬别人的过失，也许会遇到一些佛菩萨，这样会造很多的恶业。一般的凡夫，若是对那些佛、菩萨、成就者进行了诽谤，这个罪过远远超过了杀害三界一切众生的罪过。我们杀害了一些众生，甚至杀害了一千头牦牛，也是造业，别人也肯定会说这个人太凶恶，他的罪业非常深重。但是对佛，对菩萨，对那些大德进行诽谤的这个罪过，要远远超过这些，因此，大家一定要注意。

在一般的情况下，要不赞不谤一切众生。没有必要说一些是非与长短。如果不是善意，没有特殊意义的情况下，更不要说别人的过患与过失。现在很多人不管去哪里，经常在背后，在暗中说这些。这本身就是一种过失，也是一种造业。所以，不说他人的过失，要隐藏、保密他人的过失。

"隐秘未来之计划"。在没有特殊意义的情况下，未来的一些计划也是要隐藏、保密的。未来一些好的计划、规划，如果跟别人说了，很容易出现一些障碍与违缘。另外，若是所有的计划都跟别人宣说，也属于是发愿。若是做不到，实现不了，完成不了，是一种妄语、欺骗，也是一种罪业。凡夫的思想复杂，起心动念，起伏波动非常大，肯定有好多计划；但是不一定都是正确

的，不一定都能实现，也不一定都能成功。

所以，在没有特殊意义的情况下，最好不轻易宣讲一些未来的弘法利生的计划，有佛就有魔，那些恶魔能听到，能知道，就会来干扰你，会给你造成违缘，这样的话很难成功。

第七颂：

不可宣说有三种：不宣偶尔出离心，

不宣自己狡诈行，不宣自己之善行。

不可以宣说的有三种，其一是偶尔出离心。人的心态，尤其是我们这些凡夫的心态，非常不稳定，偶尔也会生起一些厌烦心、出离心，但是这些一点点都不稳定。所以这个也不可以宣说，也不可以轻信，这种状况很普遍。

很多居士皈依佛门了，懂得了一些道理，就开始离家出走。家、工作都不要了，孩子也不管了，然后到庙里做义工，做一些善事。没有几天又动心了，想家、想孩子，又回去了，回去以后又开始造业了。这叫什么？这叫业际颠倒。这种人没有暇满的人身，所以没有解脱的机会，千万不能变成这样的人。自己一定要考虑成熟，然后才可以下决心。供养布施也是，开始对轮回生起一些厌烦心、对上师生起信心的时候，就去布施供养；但是这个厌烦心、信心也都不稳定，自己也不仔细考虑，

然后就把所有的东西、钱拿来供养布施，过后又后悔了。

为什么说不可以宣说偶尔出离心？因为很容易造业。你拿所有的东西来上供下施是好事，但是，如果你心态不稳定，过后想来想去又后悔了，这样就把所有的功德都摧毁了，甚至还造业了。所以，心态一定要稳定，思维一定要成熟，然后才可以做这些功德。

现在还有人，在家里和爱人吵架了，或者孩子不听话了，就开始想出家了。“人间太苦了，太烦了，我一定要出家。”这都是偶尔的出离心。过几天，孩子乖了、听话了，夫妻也和好了，对自己百依百顺了，各方面都比较好的时候，哪有想出家的心啊！这种心态一点点都不稳定。

大家一定要仔细观察，一定要深思熟虑，不要在冲动、激动的状态下下决心，做决定，这都是不稳定的，大家一定要注意。现在这种情况非常普遍，非常多。很多人刚开始很好，后来又造业了；刚开始有点信心，后来又灰心退步了，不要这样。所以我经常强调，一定要打好、打牢基础，然后做什么都会稳定，特别是在修行的过程中，更不能轻举妄动，一定要思维成熟，让自己的相续成熟，最后再做决定。

其二，“不宣自己狡诈行”。自己一些狡诈的行为，在没有必要的情况下不能宣说。自己偶尔有了一些狡诈、

欺骗的行为，若是为了忏悔，或者为了改过还可以说，不是这样的情况下不能宣说。

发露忏悔可以，但应该在上师三宝面前，不应该在大众面前宣说自己狡诈的行为。现在也有这样的，把这些恶业当作成就与功德到处宣说。比如自己通过一些欺骗的手段，做了一些喝酒、吃肉等恶事，这些并没有什么功德，但是自己不知道，自认为是功德。这些坑蒙拐骗、明争暗斗等狡诈的行为，并不是什么本事，也不是什么光彩的事，但是凡夫愚痴颠倒，不明白这个道理，还到处宣说。这样恶业、罪业就会增长，将来要感受果报，那时痛苦是无穷无尽的。

如果我们没有把握好，或者没有控制住，造了一些恶业，要在上师三宝面前发露忏悔，或者自己默默地忏悔，然后默默地发心发愿，不要去宣扬、宣讲这些，不要有夹杂心。

其三，“不宣自己之善行”。不能宣说自己做的一些善事，积的一些福德；若是宣说了，这些善事、福德很容易被毁坏、摧毁，所以没有意义的情况下不要说这些，自己有一些善行、功德、福德的时候，一定要隐藏起来。

有的人有了一点点微不足道的功德、福德，积了一点点善根，就到处宣说：我供养了上师，供养了多少；

我布施众生了，布施多少；我做了何种善事……实际上这都是毁坏、摧毁自己的善根与功德。

其实不可宣说的不仅仅是这三种，还有好多种，但这三个是最重要的，是作为一个修行人必须要做到的。

第八颂：

不可去处有三种：怨仇争处不可去，

众人聚处不可去，玩乐之处不可去。

我们作为修行人，这三个地方是不可以去的：怨仇争斗的地方不能去，众人聚积的地方不能去，玩乐的地方不能去。作为修行人，没有特殊意义的情况下，最好不要去这些地方。也许是个骗局，也许是个危险的场所，没有什么可看的。但是人就这样，有什么热闹都爱去看，这样很容易造业。

容易造业、容易起烦恼的地方——玩乐处，比如娱乐场所、歌舞厅、网吧、夜总会，没有意义的情况下，作为一个修行人，是不可以去的。若是有意义，为了弘法利生，为了自己的修行，或者对修行有帮助的情况下可以；否则你经常到这些地方，心中很容易生起贪嗔痴慢疑等等烦恼，自己经常和这些人接触，经常去这些场所，很容易造杀盗淫妄酒这些恶业。所以，如果自己的修行没有到一定的层次，特别是初学者，更不可以去这三个地方；尤其是在内地，有很多这样的场所，这样的环境，

大家一定要注意。

第九颂：

不宜言说有三种：无信者前不说法，

未问不说自经历，不说不符实际语。

作为修行人，不能轻易宣说的有三种。第一个，“无信者前不说法”。佛法是饶益众生的方法，我们应该宣说佛法；但是，如果对方实在不是法器，没有一点一滴的善根与信心——也有这样的人，我们也能经常遇到这样的人——就不能轻易给这样的人讲说佛法，弄清楚以后才可以跟他说法。否则，不但对他没有好处，反而还有坏处；不但不能饶益他，反而还会伤害他。如果他没有善根，没有信心，你却给他讲这些；他也许会生起一些邪见，或者会进行一些毁谤。这样，相当于你毁坏了他的相续，这个也是要注意的，所以大家一定要谨慎。

第二个，“未问不说自经历”，他人不问，不要说自己的一些经历。有的人特别爱说闲话，别人根本没有问这些，根本不想知道这些；但是自己滔滔不绝地说自己做过什么，如何如何……若是他人问到了，你感觉对他人有一些利益，这样的情况下可以说；否则说这些也是不如法的，也是一种过失，所以也要注意。

第三个，“不说不符实际语”。也有很多这样的人，总是东说西说：有时候说高，有时候说低；有时候说长，

有时候说短；一会儿说他人，一会儿说自己。这也是要注意的地方，作为修行人，说话得有威仪，得符合实际，说有道理、有意义的话；不符合实际的语言，不可以轻易说。这些都是华智仁波切给自己定的标准，实际上也是给我们定的标准，我们应该用这些标准来衡量自己，纠正自己，这都非常重要。

今天讲的这些，恒需隐秘有三种，不可宣说有三种，不可去处有三种，不宜言说有三种，大家一定要记住，一定要反复地思维、修持。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《自我教言》讲记四

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天学习《自我教言》第十颂：

不该之事有三种，友前不该有喜怒，

承诺不该有变动，行事不该有表里。

在亲友、道友面前不应该喜怒无常。有的人心态、情绪都非常不稳定：一会儿高兴，一会儿生气；一会儿好，一会儿坏；一会儿赞叹，一会儿诽谤。这种人无论是结交朋友还是结交道友，时间都不会很长，所以不能

老有这种喜怒的情绪。很多人都这样，没有什么可高兴的也高兴，没有什么可生气的也生气，没有什么可伤心的也伤心。有时候听了一些表扬的话，就欢喜、高兴得不得了；有时候无意当中，被人不小心碰了一下，就开始生气、愤怒、不高兴了。这种人就是凡夫，可以说是不明理，也可以说是没有智慧。

心态不稳定，情绪不稳定，交朋友也很难成功。所以，在亲友面前不能老有这种喜怒的情绪，尤其是一定要与道友搞好关系。不管是从显宗的角度来讲，还是从密宗的角度来讲都一样。在修行的过程中，道友之间不能有唇枪舌剑，不能有明争暗斗。佛陀曾经跟阿难说过，善知识和善友非常重要，所有的成就都来自善知识和善友，没有他们，我们无法成就。密宗里更是强调，金刚道友之间一定要搞好团结，否则有很大的罪过，也是修行中最大的一种障碍，将来一定要下金刚地狱的。这个非常重要。

能够与道友、善友搞好关系，能够互相学习、互相帮助，成就也非常快。若是老有矛盾和冲突，也是一种罪过，是修行上的一种障碍；尤其是金刚道友之间一定要团结和睦，不能有任何的矛盾与冲突。和任何众生都要搞好关系，不能说任何众生的过失，不能伤害任何众生，何况是我们的金刚道友了。若是与他们相处好了，

对你的利益、帮助非常大；否则对你的伤害、障碍也非常大。什么事都是，有利就有弊，所以大家一定要注意。

一般的朋友和亲友也是这样，搞好关系以后，一定要保持下去。有的人却不是这样，连做人的道理都不懂。今天很好，是朋友；一到明天就不认识了，就不是朋友了。有些人在有些情况下，有些场合里很好，很热情，是很好的朋友；一到别的地方，或者有别人，有其它人的时候就开始变了，开始不认人了，又开始不是朋友了。

尤其是现在这个年代，人都是互相利用，都不是真心的。我们作为修行人不能这样，一定要真心地对待所有的众生，包括自己的亲朋好友。做人是做佛的基础，人道是佛道的基础。首先要做个好人，然后再做菩萨，再做佛。首先把做人的道理弄明白，然后再去了解、研究佛法。这也是有次第，有程序的。连人都没做好，怎么做菩萨，做佛呢？连做人的道理都没弄明白，怎么去修持佛法呢？这个非常重要。

“承诺不该有变动”。前几天也讲过，不能轻易承诺，不能轻易发誓发愿；一定要仔细观察，反复考虑。我们要向这些大德高僧、佛菩萨们学习，他们不会轻易立下誓言；但既然立下了誓言，纵遇命难也不舍弃，也不退转，也不改变，也不动摇！所以，我们不要老承诺这个，承诺那个；不要老发这个誓，发那个愿的。既然

我们承诺了，发誓、发愿了，就一定要说到做到，一定要守信。信心、决心、定力非常稳固、坚固的人，不用说人，连天人、神、仙、非人都害怕，不敢轻易伤害这种人。那种轻易动摇、没有定力的人，不用说其它人，连最最恶劣、最最下劣的饿鬼众生，都会轻视他，都会来伤害、干扰他。其实，有坚定的信念、决心，有定力也是对自己的一种保护，也是对上师三宝的一种恭敬。

“行事不该有表里”。作为一个好人都应该这样，更何况是学佛、修行人呢！什么叫有表里？就是外表与内心一致，心与口一致，说与做一致。但是很多人都是心口不一，说做不一：说一套，做一套；当面一套，背后一套。连朋友之间，道友之间，亲人之间都是，有什么事情不直来直去说，总是拐弯抹角。这种人连做人的资格都没有，更谈不上是修行人了。一定要心口一致，心行一致，表里如一。

做任何事情的时候，在没有特殊的情况下，一定要直来直去，实实在在；不能虚情假意，不能拐弯抹角，不能有阴谋诡计；尤其是学法修行的过程中，更不能有这种行为。现在有的人就是这样，装模作样、花言巧语。在上师、善知识面前，在金刚道友、他人面前，装得像个修行人，像个成就者，说得非常有理，做得也非常如法；但是背后就不是这样了，什么都做，没有一丁点修

行的威仪，言谈举止、起心动念一点点都不注意。

前几天讲过的，“独处行为应谨慎”。但有人不是这样，如果上师不在面前，金刚道友也不在面前，别人也看不见了，这个时候什么都做。这种人就是当面和背后不一致，表里不一。但是你再能伪装，也欺骗不了上师三宝，欺骗不了善神护法。那些天人、善神护法，每天都来到人间，观察我们的行为与心态。他们都有他心通，知道我们到底想些什么，做些什么，你再瞒也瞒不过他们，再欺骗也欺骗不了他们。

上师三宝无所不知，无处不在。你以为用肉眼看不到就觉得不存在啊？不可能。尤其是这些善神护法，他们专门管这些事，他们经常到人间来考察：哪个人做了什么好事，哪个人做了什么坏事。尤其是考察我们这些修行人。我们打着佛教的旗号，打着上师三宝的旗号，到处去宣扬自己是学佛人，是修行人，是有成就的人；然后背地里还做这样表里不一的事，那些善神护法一定会愤怒，一定会惩罚的。这样，不管是今生还是来世，都会有一些不好的果报，这个很重要。

第十一颂：

莫做之事有三种：切莫自大与傲慢，

切莫暗中说他过，于谁亦莫作轻慢。

“莫做之事有三种”，就是不要做的、不能做的事情

有三种。其实还有好多好多种，是我们作为修行人不应该做的，不能做的，不允许做的；但这三种是最不能做的事情。

“切莫自大与傲慢”。若是在没有意义，不是特殊的情况下，不能自己夸自己，不能自己赞叹自己，不能贡高傲慢；若是有意义，为了弘法利生，为了学法修行还可以，这个我经常说。自大与傲慢的人，经常到处去宣扬自己，赞叹自己，说自己的一些功德，自己夸奖自己，自己表扬自己。这样别人就能看出来你的人品，然后慢慢都会离开你、讨厌你。这样的人，连做人都很难，更不用说作为修行人了。贡高傲慢，是五种烦恼中的一个，是个非常严重的过患。

自己有一些微不足道的功德、成就的时候，就开始贡高傲慢了。自大、有傲气的人，永远都不会有进步；只能退步，最后堕落，不会有解脱的可能。所以作为修行人，一定要舍弃、断除这种不好的恶习与行为。我以前也跟大家讲过，把自己放在最高处的时候，实际上你在最低处。这样的人，人人都会讨厌他，看不起他，最后一定会落到最低处，连做人都很难。所以，不管什么时候，不管在什么样的情况下，一定要把自己放在最低处，在没有特殊意义的情况下，一定要保持谦虚的态度，不能有任何傲慢。

“切莫暗中说他过”。不要在暗中，在背后说他人的过失。现在很多人都非常爱说，尤其是在暗中，在背后说别人的一些是非或过失。你轻易说这些本身就是一种罪过。我们还没有证悟、开悟，怎么知道别人的相续呢？怎么衡量他人的水平与功德呢？我以前也反复强调过，没有登地——开悟、证悟之前，没有资格评价别人！因为我们不知道什么是善，什么是恶，所以不知道他人所做的一切到底是善还是恶。在表面上、形式上你能看得懂、看得透、看得明白吗？你连他心通都没有，你怎么知道他人的发心和动机呢？一般的凡夫无法能够衡量他人的相续。

佛曾经说过：“除了我这样的遍知外，他人没有资格衡量补特伽罗。”意思是说佛是遍知的，除了佛，我们这些凡夫，没有资格衡量他人的相续。很多大德高僧在表面上、在形式上，所做的都是恶，但实际上不一定是恶。

以前印度八十四大成就者，大部分都是从事恶业的。有的为屠夫，有的为猎人，有的是妓女，有的是农夫，有的是渔夫。他们在外表、形式上似乎没有成熟，但内心成熟了。人有四种，其中一种是内外都成熟；另一种是外成熟内不成熟的，这种人不是真正的修行人。有些凡夫就是这样，表面上很好，形式上也做一些善事，每

天都在念佛诵经，做一些功德，尤其是在大众面前，在大庭广众之下，装得很好，像个修行人，像个佛菩萨，但心里都是贪嗔痴慢疑等等烦恼，都是我执我爱、自私自利、自以为是。

还有一种是内成熟外没有成熟的，就像刚才说的那些大成就者。比如帝洛巴是个渔夫，寂天菩萨是个“三想者”。寂天菩萨在那烂陀寺学修的时候，在表面上没有别的事可做，只有三件事：第一个是吃，第二个是拉，第三个就是睡。吃完就拉，拉完就睡，睡完再吃，吃完再拉，拉完再睡，所以把他称为“三想者”。

还有好多这样的成就者，这些就是内成熟外没有成熟。还有一个就是内外都没成熟，就像社会上那些不信佛，不学佛的人。

自己好好观察、对照一下，自己肯定是其中的一种。因为所有的人都包括在这四种人中。你是哪种人？是外熟内不熟，还是内熟外不熟；还是内外都熟，还是内外都不熟？我们今天学习《自我教言》为了什么？就是为了纠正自己、改变自己！为什么不拿它对照自己呢？很多时候，我们听法都是只听也不牢记，也不用来对照自己，都是擦肩而过。以前，还有这几天，讲了多少道理，讲了多少条戒律，为什么不拿来对照自己呢？不是给你讲的啊？不是给你讲的，是给谁讲的？我们以前也学习

过闻法方式，那里不是有么？不谛听，听了也不记住，掺杂烦恼，这都是闻法的过患，都是修行的一种障碍。

“于谁亦莫做轻慢”，对谁都一样，都不能轻视怠慢。不管是对亲人还是对仇人，不管是对善人还是对恶人，不管是对好人还是对坏人，不管是对人还是对其它众生，都不能有轻视和怠慢。但是现在社会上傲慢的人非常多，有一点学问、技术、财力，或者势力的时候，就特别傲慢，开始看不起别人。说实话，你具备的这些，其实什么也不是。你再有学问，也是愚痴、妄想、颠倒；你再有知识，也是分别、非理作意——对诸法的真相真理，你没有一点一滴的了知；你再有财力，再有势力，也属于是世间，属于是轮回，属于是有漏的。既离不开无常的本性，也超不出轮回的范围——属于轮回的都只有痛苦，没有安乐。

觉得自己很了不起似的，什么叫本事？什么叫成功？从小到大，从少到老，一直奔波忙碌，为了什么？就是为了幸福，为了快乐么？那你真正快乐过，真正幸福过么？没有，始终没有！付出了那么多的代价，经历了那么多的坎坷，始终没有达到过目的。所以我说，除了修行人，除了真正的成就者以外，所有的人都是一样，都是窝囊，都是废物！

有些人虽然有一些名望，有一些小小的成就，但还

是没有实现自己的愿望，还是不快乐、不幸福！有钱更有烦恼，有权更有压力。在上师三宝面前，在那些大成就者面前，所有的凡夫俗子都是一样，有时候像个疯子，有时候像个不懂事的小孩子。我们认为成家、生孩子，上班、工作，开创事业，都是一生的大事，都是很了不起的一些事情，自己很有成就感。但是，在那些智者、大成就者面前，就是一群孩子在那边玩耍，用沙子堆房子，盖建筑；然后成家、生孩子，一个人当妈妈，一个人当爸爸，另一个人当孩子。儿子长大了，出去做生意，赚了好多好多钱回来了……

这都有意义吗？真的，跟游戏一模一样，没有一丁点差别。佛早就讲了，人的一生就是一场梦，都是如幻如梦的，我们都在梦中。比如你做梦生孩子了，还是个男孩，高兴得不得了，兴奋得不得了，还搞了一些庆祝。没有过多久，孩子生病了，没有留住，死了，又痛苦得不得了。如果我们仔细观察，其实没有生过，也没有死过，还一会儿高兴，一会儿伤心的，这都没有意义，就是一场梦！

我们现在所做的、所经历的这些，在大德、大成就者、佛菩萨们看来，跟我们刚才做的梦一模一样。前几天结婚很隆重，兴奋得不得了。没过几个月，没过几年，

又开始离婚；然后失望、痛苦、烦恼得不得了。其实没有结过婚，也没有离过婚；就是我们自己执着这些才烦恼痛苦的，所以说属于世间的这些事情什么都不是。

我们现在要明白佛讲的道理：从轮回的角度来看，所有的一切都是痛苦的、有漏的，一处也没有安乐。你到公共厕所里闻一闻，有香味么？不可能吧！同样在六道中只有痛苦，没有安乐，这是第一。第二，从诸法的本性来讲，都是无常的，都在刹那刹那当中变。好也会变，坏也会变。我们所认为的好的情景会变，不好的情景也会变。

一切都在变化当中，一刹那也不停止。诸法的本性就是无常，再高一个层次讲，都是性空，都是虚假，都是如幻如梦。把这些道理弄明白了，有甚深的感受和体会了，这叫明理，这才是真正的修行人、学佛人。

不要因为自己有点成就，有点功德，然后就看不起别人。我们这些修行人也是，自己现学了几个道理，知道了一些事情，也会读诵了一些仪轨，就开始骄傲了。有些新皈依、新接触的同修问点什么，不好好教，不好好说，看不起、轻视人家。用那种傲慢的态度对待别人，这叫怠慢。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《自我教言》讲记五

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天学习《自我教言》第十二颂：

不应之事有三种：不于富人施财物，

不于狡者起信心，于谁亦莫说密语。

不应该有的三种事：第一个是“不于富人施财物”。我们应该给那些贫困的穷人做布施，那些有钱、有权的人不缺这些，不管你给他们布施多少钱，多少财物，他们也不会感激，也不会满足的，因为他们不需要这些。虽然我们作为大乘修行人，不应该有分别之心；但是我们做布施的时候，应该尽量把自己的这些钱财用到该用的地方，花到该花的地方。那些有钱、有权、富贵的人们，他们所需要的，所追求的不是吃的、穿的、用的，也不是这些钱财；因此，即使你付出再多，他们也不会感激，不会满意的。而那些贫困的人，需要这些，追求这些。若是我们对这些人，哪怕是给予一点一滴的布施，给予一点一滴的帮助，他们也会从心里感激，从心里满足的。

我经常跟大家讲：让父母高兴，这叫孝顺；让众生

高兴，这叫善事。如果我们通过这些方式、手段，让那些众生真正高兴、满意的话，这是多大的功德啊！尤其是街上的乞丐。有一句俗话说得好："要难给易。"不管他是为了什么，不管他是善人还是恶人，或者是别的什么人，跟我们、或者跟别人要钱、要饭，这不是很容易的事。而我们给他们施点东西，或者施点吃的，这是件很容易的事。所以我的观点是，应该给那些要饭的、要钱的施点东西。在一般的情况下，如果你给了，可以说他们很容易满足；而对那些富人，给再多的钱，给再多的财物，他们也不会高兴、也不会满意的。街上的乞丐，你请他吃一顿饭，或者给他几块钱，就这样一点点的付出，他们也会非常满意，非常高兴的。所以在我看来，对我们这些修行人来说，这是一个良好的契机。

在一般的情况下，你给他人一百块钱，还不如在街上有人向你要钱的时候，给他一块钱。因为这个时候，他内心的欲望、要求并不高，你即使给他一点饭或者是一块钱，他也一定会很高兴、很满意的，甚至他还会给你念一些咒语，念一些经。这是多好的机会、多大的功德啊！在一般的情况下，你给富人，尤其是那些有钱、有权的人再多的钱，他内心也不会有如此的高兴和满意的。

所以，自己现在拥有的这些钱财，是自己应得的，

是自己修来的福报。该吃吃，该穿穿，该用用，该花花，剩下的应该用在该用的地方。我们不能把所有的福报都消耗尽了，我们在享受福报的同时，也应该积点福报。因为我们都是相信轮回的人、相信因果的人，善有善报，恶有恶报，丝毫不爽。

我们是相信轮回的人，我们不是一生一世就结束了，还有好多的生生世世，应该给自己留点后路，给自己的来世准备点资粮。自己所拥有的、应得的、修来的这些，若是发心正确，内心清净的话，吃、穿、花都不会有任何的罪过。剩下的，就像刚才说的那样，应该用在该用的地方，花在该花的地方，不能浪费。

我们可以享受福报，但是我们不能浪费福报。如果发心正确，内心清净的话，给自己花实际上也是给众生花。我们生活是为了什么？为了修行；修行是为了什么？为了成佛；成佛是为了什么？为了众生。我们吃是为了众生吃，穿是为了众生穿，花也是为众生花，不是为自己，始终是为众生。

如果你还有能力与条件，还有更好的机会、机缘，应该把自己的钱财用在该用的地方。什么叫该用的地方？就是上供下施。上供上师三宝，帮助上师三宝弘法利生，下施恶道众生，帮助那些贫困的、需要我们的有缘众生摆脱困境。

我们要饶益众生，要帮助他们解决暂时的病、苦、吃、穿等生活上的困境与煎熬，帮助他们解决、摆脱一些究竟的问题和困惑。这也属于利他，“自利利他，自觉觉他”，这是我们作为修行人应该做的。

我们做上供下施的时候，连果报都不能求，更不能求回报。要没有要求、不求回报地，心态完全放在利他的层面上。我们这里讲的不要浪费钱财，是站在修持佛法的角度。从世间的角度来讲，应该用钱财去帮助那些困难的人，不应该拿钱财去拉关系、走后门，做一些没有用的、搞世间的名闻利养这些琐事。

做人也是，要恭敬比自己地位高的人，跟与自己地位相等的人和睦相处、搞好团结，帮助比自己地位低下的人，这是一种做人的标准。

“不于狡者起信心”。这里的信心就是信任。我经常强调，不要轻易相信别人，特别是在不了解的情况下。在社会上，尤其是现在这个年代，人都非常狡诈，为了利益彼此互相利用，所以一定要仔细观察。依止上师、善知识，都要进行仔细观察，何况还要说其它的？其实你们这些人，有时候很聪明，但是有时候很愚蠢。很多时候不观察，非常草率。我和大家讲得很清楚，说得很明白，该观察的时候还得观察，不该观察的时候不要观察。依止善知识的时侯你应该仔细地观察，不应该轻易

地相信，轻易地接触，更不应该轻易地接受他的一些摄受，一些传法。通过观察以后再依止，然后，不管是在什么样的情况与环境下，都不能再观察了。按世间的做法，交一般的朋友也应该这样。首先应该仔细观察，交上朋友以后，应该保持信任，江湖上也讲义气么。修行、学法的时候，更应该这样。那种非常狡猾、下劣的人，不能轻易信任，经常接触。

我们也讲过不赞不谤一切人。在不了解对方的情况下，没有必要和他接触。你们吃穿住都不在一起，为什么要轻易地接触，经常地交往啊？你这样做，将来一定会受到伤害，会出问题，会造恶业，会后悔的。有必要吗？所以在没有意义，没有必要的情况下，不要去信任别人，不要去接触别人。

尤其现在是末法时期，魔化现的上师、善知识、修行人特别多，就像我昨天讲的，外熟内不熟的人非常多。他们经常搞神通，给人治病，搞所谓的“摸顶解脱”。若是给你念几个咒语或者做一些法事就能治病，就不需要医院了。佛也不需要传药师佛的修法，也不用传这些消业、去病的方法了。若是给你摸顶就能解脱，那佛就不用传八万四千法门了。这种情况在内地有，在藏地也有。

有些人遇不到正法，遇到了邪法；遇不到真正的善知识，遇到了邪师、魔师。现在到汉地弘法、化缘的人

非常多。很多居士特别虔诚，特别信任他们，非常执着这些。但是如果不谨慎行事，将来要跟着这些邪师下地狱的。他们自己还没有觉察到，还认为很有前途，真的非常可怜。其实亲近善知识没有错，阿底峡尊者曾经有一百多个上师，观音菩萨也有很多善知识，善财童子也参拜了五十三位上师。很多佛菩萨、大德高僧都亲近过、依止过很多上师。

我的意思是，在不了解的情况下，不要去接触、信任这些人，这样对大家没有好处，只有坏处。有的居士刚开始很虔诚，很热衷，觉得这个师父困难，帮助这个师父；觉得那个上师慈悲，接触那个上师。但最后都起烦恼了。所以，我希望大家一定要谨慎，仔细地观察，完全彻底地了解了以后，再去信任、接触、依止。不过真正做到确实难，非常难。

不管什么时候，我们就按自己上师的要求做，听自己上师的话。让你接触你就接触，让你依止你就依止，这是最安全的。因为通过你自己的观察与智慧很难分辨。你依止上师的目的是什么？就是依教奉行，最后达至圆满啊！但好多人就是不听话，都是自以为是，真的没办法。刚开始说的很好，当着上师的面说的很好，但是一到关键的时候，尤其在背后就不是这样了。

你欺骗了上师三宝，实际上就是欺骗了你自己；你

唬弄了上师三宝，实际上就是唬弄了你自己。你欺骗一次相当于永远欺骗，毁坏了自己的善根，牺牲了自己的慧命，断绝了自己的解脱之路。你这样做，只是自己的损失，上师什么损失也没有。

真正具德的上师，是三界众生的福田，对他来说不会缺什么，不会有任何损失。你不跟随他，还有好多有缘的众生会跟随他。你不亲近他，还有好多信众会亲近他。若是他自己有威仪，有功德，有智慧，在哪都一样，在任何情况下都不会有困难。主要是你自己有损失，自己修行上有障碍，最后伤害了自己，让自己堕落，让自己不断轮回，出脱无期。

末法时期，越往后修行越难！所以，一定要观察好，依止好，不要轻易相信别人，不要轻易接触别人，不要轻易跟随别人。一定要有自己的主见，一定要有自己的判断。真的，好多人都没有定力，说东就往东跑，说西就往西跑，本来信心很足，本来状态很好，突然听到了一些流言蜚语，然后就开始动摇了，信心也开始差了，状态也开始变了。

我虽然没有什么功德，但是我不会相信这些道听途说，不会听这些流言蜚语。即使我们的佛祖释迦牟尼佛亲自降临，说一些诽谤佛法的话，“因果是假的，轮回是不存在的，上师三宝的功德是没有的”，我也不会相信，

也绝不动摇！我一定会想：因为他是佛祖，他不会说妄语，并且他有很多了义、不了义的善巧方便，有很多教化众生的手段。他跟我这样说，肯定有他的密意，我一定会这样去理解。我对上师的信心，对自己的决心是不会动摇的！我希望大家也一样，不要轻易动摇自己的决心，更不能动摇对上师三宝的信心！

“于谁亦莫说密语”。从世间的角度来讲，每个人都有自己的隐私与秘密。如果不是为了在上师三宝面前发露忏悔自己的罪业，也不是为了调伏、教化一些众生，在没有这些特殊意义的情况下，该隐藏的要隐藏，该保密的要保密；否则对自己没有好处，对他人也没好处。尤其是在佛法里，在修行的过程中，也有很多要隐藏、要保密的。若是你不隐藏、不保密的话，得不到相应的功德和利益，得不到应得的成就和加持，所以这些非常重要。

上师让你隐藏的，你一定要隐藏；上师让你保密的，你一定要保密。不能到处炫耀，不能到处宣说；否则，从世间的角度来讲，互相之间都有一定的危害与伤害。这是做人的标准，也是修行的要诀，所以一定要牢记！

第十三颂：

不应观察有三种：不应观察美女身，

不应观察友之事，不应观察己功德。

若是没有特殊意义的情况下，不应该观察的有这三种。若是有特殊意义，有必要的情况下可以观察。有的时候肯定需要观察，有的经论里也要求观察。我们说过，佛法最少有九乘次第，一定要分清楚小乘、大乘。显宗、密宗，有共同的法义，也有不共同的法义。佛为什么讲了义和不了义的法义？是为了教化、救度不同根基的众生。佛都是应机说法，在不同根基的众生面前，讲不同意义的法要。佛讲的八万四千法门，都是互不干涉，互不矛盾的。佛是站在不同的角度，为不同根基的众生而讲的。佛讲的每一句话，都是实话、真话，都是事实真理，所以我们都要了解、精通这个道理。

我今天给大家讲，“这根柱子是长的，也是短的。”若是不仔细了解，看似很矛盾。其实并不矛盾，因为我站的角度不一样。这根柱子跟大殿的柱子比是短的，但是跟那根柱子比就是长的。我站在这个角度可以说它是长的，站在那个角度可以说它是短的。都是事实真理，不矛盾，不冲突，佛讲的每一句话都是这样的。所以有的时候说需要观察美女，有的时候说不能观察美女；但是在这里说的是不能观察美女。对一般的人来说，是这样，作为修行人更应该是这样。

观察美女，没有丝毫的好处和用处，只能让你堕落。在这里讲的美女，是从男性的角度讲的；女性也是，不

能观察美男。作为修行人，尤其是作为出家人，更不能观察、接触异性。男性一般要远离美女，女性一般要远离美男。在家居士也是，如果经常观看，经常接触异性，不会有什么好处。只能生起一些贪心、邪念，甚至去做一些恶业，障碍修行，障碍解脱，影响自己的修行与成就。所以不能随便观察。贪心、淫行，这都是轮回的因！为什么一点点也不在乎呢？作为修行人，作为有善根、修善道的人，都不应该邪淫。我们是寻求解脱的人，应该把所有的淫行都断掉，更要断掉邪淫。

邪淫有好多种：非处、非时间、非对象、非状况。一定要注意。虽然现在这个年代，环境开放了，但是我们作为修行人，没有开放的时候！大家一定要注意，要谨慎。如果犯邪淫戒了，要统统忏悔，否则，将来一定要感受果报。如果我们连邪淫都没有断掉，连十善业都没有做到，将来要投生善趣，投生上三道非常困难！

“不应观察友之事”。在没有必要的情况下，不应该观察亲朋好友的一些私事，尤其不应该观察这些善友、道友的一些私事。我们从世间的角度讲，观察他人的私事，这也是一种不信任。既然成为了朋友就应该信任，不应该再观察他的私事或者隐私。如果总是这样，这种人就是滑头，交朋友也肯定交不成。

尤其是金刚道友、善友之间，不是特殊情况，在没

有意义的情况下不应该观察对方。这样对彼此都没有好处，容易发生矛盾与冲突，容易失去互相的信心与信任。如果这样，怎么互相帮助，怎样彼此协助啊？我们作为修行人，作为上师三宝的弟子，应该齐心协力、团结一致，这样才能进步，才能成就，才能使弘法利生的事业圆满无碍。这些非常重要！

“不应观察己功德”。这个是说，在没有什么意义的情况下，不应该观察自己的功德、善根、福德等成就。你经常这样观察思维，很容易贡高我慢，很容易灰心退步。傲慢本身会让你看不到别人的功德，看不到自己的缺点。这样你永远都不会进步，只会退步；这样不可能得到任何加持与成就，最后一定会灰心，会舍弃佛法。所以，如果想观察，就观察自己的缺点，观察自己的不足。什么叫修行？修行就是改掉自己的毛病，改正自己的错误。这样才能改变自己，才能纠正自己，才能进步，最后才能成就！这都很重要。

今天讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《自我教言》讲记六

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天学习《自我教言》第十四颂：

随顺之事有三种：语言随顺于亲友，

衣食随顺于当地，自心相应于佛法。

经常要随顺的有三种：第一个就是“语言随顺于亲友”。亲朋好友、金刚道友在一起的时候，没有什么特殊意义的情况下，语言一定要随顺他人，不能和他们争辩、争论。特别是在别人面前，在仇人关注的场合里，和这些亲戚、朋友总是唇枪舌剑，会让别人笑话的。另外，要随顺他人，这是一种礼貌，也是一种恭敬。这样做，对方也一定会高兴、会欢喜。我们作为修行人，应该让众生欢喜，不应该伤害众生，更不应该伤害有缘众生。那些亲戚、朋友，尤其是自己的长辈，不管说的是对还是错，在一般的情况下，一定要顾及对方的心情，语言要随顺他们，这也是对他们的一种孝顺、一种尊重、一种礼貌。如果你经常和他们争论，或是狡辩，最后双方都不愉快。所以在一般的情况下，语言一定要随顺对方，随顺他人，让他们欢喜、高兴，这样大家都会开心快乐的；尤其是金刚道友之间，一定要随顺，不能总是争论。

如果是为了让他人了解一些事情，明白一些真理，或者是为了调伏、帮助他人，而去辩论、辩经都没有什么。若是在没有意义、无记的情况下，或是在恶意的状

态下，不能和他人争论。现在很多人都是，一见面就争论不休，每聚到一起就开始说一些长短是非，实际上这都是造业。所以一定要随顺这些道友，这样大家最终都会开心快乐的。我们的口非常厉害，造业非常容易，大家一定要注意。万一说了一些令对方不愉快的事情，实际上也是造了一个很大的罪业。我经常跟大家讲，金刚道友之间一定要搞好团结，要和睦相处。在一般的情况下，一定要互相随顺，互相理解，学会圆融，学会忍让。尤其是经常在一起做事情，时间长了肯定会有意见不统一，发生冲突与摩擦的时候，但是要立即忏悔，心里不能留痕迹。金刚兄弟不是一般的关系，是生生世世、永久的兄弟。彼此让一让，忍一忍就会过去，不要针锋相对、以牙还牙，这个非常重要。

我们作为修行人，尤其是修密法，要遵守密乘十四条根本戒，大家一定要谨慎、要注意。人的习性非常可怕，有时候会不知不觉地搞一些不团结的事情。为什么说一定要和睦相处，一定要齐心协力？因为若不是这样，我们就没有力量了。我们的力量就是心的力量，心的力量就是我们的力量。若是大家的心能合而为一的话，我们的力量就会永远在一起。我以前也跟大家讲过，大家的力量就像火焰，烧烦恼，烧习性，会非常猛烈、非常快速。个人的力量就像火星，只靠个人的力量，靠自己

的修行，是非常难的，所以共修非常重要。共同修行，对个人的修行会有很大的帮助；但是如果没有搞好团结，没有齐心协力的话，也是一种罪业、罪过。所以我们经常讲，有利也有弊，利大弊也大。

不要轻视、小看这些啊！真的，若是你真心想解脱，真心想成就的话，一定要谨慎。人都有贪嗔痴慢疑的恶习，而且都非常严重，尤其是嫉妒和傲慢两种。有的人嫉妒心非常强，别人有一点点的功德或是成就的时候，嫉妒心就上来了。自己有一点点的成就或是进步的时候，傲慢心就上来了。一有嫉妒心肯定会嗔恨对方，一有傲慢心肯定会轻视他人。这样一定会造很多的业。所以大家一定要注意。

第二个，“衣食随顺于当地”。不论到什么地方，都要随顺当地的风俗；否则，对自己的生活和事业都有一定的影响。入乡随俗嘛！到哪个地方，就要随顺哪个地方的习惯与风俗，包括修行都要随顺。随顺年代，随顺地区，随顺众生。《普贤行愿品》里也讲随顺，普贤菩萨的十大愿望之一是恒顺众生——恒顺众生也要恒顺年代，恒顺地区。年代和年代不一样，地区和地区不一样，众生和众生不一样。佛当时传讲佛法的时候是应机说法，也是恒顺众生，恒顺地区，恒顺年代的，我们也应该这样。有的人特别执着自己的一些习惯，一些风俗，一些

修持方法。该保存的一定要保存，但是该改变的也一定要改变。若是你没有一点改变，没有一点善巧方便，怎么救度众生，怎么弘法利生啊？

八十年代的众生和现在这个年代的众生肯定有所不同。如果现在还保持八十年代的风俗，还执着八十年代的做法是错误的。

地区和地区不同。比如内地和藏地，很多风俗习惯都不一样，环境和气候也可以说完全不同。若是你到藏地，还按汉地的风俗习惯就错了。若是你到汉地，还按藏区的一些风俗习惯也不行。比如说我们洗澡，在藏区环境、气候和条件都不允许。你到这边来还按内地的习惯，天天洗澡，或者每天洗好几个澡，就不符合实际了。有的藏区人，根本就没有洗过澡；有的几个月洗一次；有的一个月洗一次，有的半个月洗一次。如果你到内地也这样，肯定不舒服，不符合实际。这是打比喻，好多事情都是一样。包括藏地按藏历，汉地按农历。像初一，按藏历是三十，按农历就是初一。汉地三十当斋日，藏地初一当斋日，初十和二十五也是这样。

每个地区都有自己的天文历法。每一个国家，每一个地区，都应该遵从当地的天文历法。莲花生大士当时诞生在印度，我们是按印度的初十还是按藏历的初十呢？莲花生大士也没有说过必须要按藏历。我认为在所

有的初十，如果自己能够忆念莲师，做善事，莲花生大士一定会降临。他也没说除了藏历的初十、农历的初十以外，印度的初十，美国的初十，日本的初十他不来啊！其实时间就是一种概念，没有什么实际的真实存在。如果我们按内地的天文历法，容易记住，而且非常符合当地的实际情况。有的人不会随顺，特别执着，必须要按藏历，一定要记住，记不住不行。好多时候没有记住日子，错过了，就起烦恼了，这就是没有智慧。

念诵仪轨也是，有的人说，必须念藏文，这样才有加持，因为这些文字是观音菩萨的语言，是观音菩萨化现的。汉语就不是佛菩萨的化现了？可以这样讲，汉语是文殊菩萨的语言，汉字是文殊菩萨的化现！用汉语为什么不能念？有什么区别啊？这都是执着嘛！我不赞同这些说法，我认为都是一样的。一些咒语，为什么不翻译过来？它有好多不翻译的原因和理由。除了这些密咒以外的一些经文、仪轨等，我看可以翻译成汉语、英语、日语、印度语等。可以用各国语言和文字来读诵，不是必须要按照藏语。真的，这是执着，所以我们现在念的好多仪轨都是按照汉语念的。我认为这没有什么区别，若是有信心，有善根，都是一样的，都是佛菩萨的幻化，都是佛菩萨利益众生的工具与善巧方便。若是没有信心，都是自己的一些非理作意，没有任何的价值。

我是这样想的，若是我们不恒顺年代，不恒顺地区，不恒顺众生的话，虽然佛法非常奥秘，非常殊胜，加持力、功德力都非常大，但是我们无法能够帮助、救度现在的众生。在修行的过程中，在弘法利生的过程中，这都是至关重要的。我们到哪里，就一定要按照那里的风俗习惯。这样做，第一，不会让那些众生生起烦恼；第二，自己可以与当地的众生和睦相处，这样对自己的生活和事业都有一定的帮助和好处。

第三个，“自心相应于佛法”，自己的心和佛法一定要相应。我们可以表法，但是内心一定要符合佛法，一定要与佛法相应。如果内心与佛法不相应，跟佛法背道而驰的话，我们表法表得再好，在外表上显得再有威仪，再有修行，再精进，也不会有任何改变，不会有任何进步，最终也不会达到目的，不会有任何成就的。若是我们的心、思想、境界与佛法、佛理能够相应、相符的话，外表怎么都可以。外表有修行也好，没有修行也好；外表善也好，恶也好，你的内心一定会有改变，最后一定能够得到殊胜的成就，得到究竟的利益。我经常强调，修行修心，念佛念心，一切功夫都要下到心地上，心善一切善，心恶一切恶。善恶不在表面上，不在形式上，都在心里，也是这个意思。所以大家要恒时观察自己心的相续，调整自己内心的状态，这才是真正的念佛，

这才是真正的修行。

为了恒顺众生，我们的外表、外在，包括言行举止，肯定有时候像修行，有时候不像修行；有时候会有一些善的表法，有时候会有一些恶的表法。我们与这些众生接触，在帮助众生、调伏众生的过程中，在表面上肯定会有爱的表情，也会有恨的表情；有高兴的表情，也有伤心的表情。我们也可以看看，很多大德高僧也是，有时候心情很低落，有时候心情很轻松；有时候很高兴，有时候很生气；有时候笑，有时候哭；有时候说一些粗话，有时候说一些软语。

外在的行为没有一定的标准，仅仅看一个人的言行举止，无法判断、确定他的内心。所以我经常说，不要轻易判断别人，不要轻易评价别人。你也不是佛，连他心神通都没有，怎么知道他修行的好坏，他的内心是善还是恶呢？

第十五颂：

不应听闻有三种：不闻他人赞己德，

不闻喜新者之语，不闻愚者之教诲。

我们平时在生活中，在修行中，不应该听闻的有三种。

第一个，不听闻他人赞叹自己的功德。为什么呢？因为这样很容易生起傲慢。其实我们若是要听，就听一

些诽谤；若是接受，就接受一些指责与伤害。我经常跟大家讲，什么是真正的善知识？能直接指出你的毛病、缺点、弱点的人，才是真正的善知识。我们的敌人、仇人、恶人，都是我们真正的善知识。他们才能看出来这些，也能毫不迟疑地指出这些。如果我们有智慧、有修行，能够心平气和、心甘情愿地接受，这是对我们修行的一种鞭策，一种非常殊胜的助缘，能让我们开悟，让我们成就。

现在很多人非常爱看装模作样，非常爱听花言巧语，很多上师和弟子就是这样。上师在弟子面前装模作样，弟子在上师面前花言巧语，这实际上都是在互相伤害、互相欺骗。这样做有意义吗？能够改正你的毛病与缺点的方式方法叫窍诀。发现自己的错误与毛病，这叫开悟。改正自己的错误与毛病，这叫成就。若是上师、善知识，舍不得说你，不好意思说你，那就有问题了。好多人都看面子，有的不敢说，怕把他说跑了，怕他不理自己了，怕他不做供养了；有的时候舍不得说，怕他没有面子，怕他生气。就是特别贪着自己的施主。作为上师、善知识，该说一定要说，该改一定让他改，这样才能让他进步，最后才能成就。

“不闻他人赞己德”，不能听闻他人赞叹自己的功德。如果不是这样，第一个消耗自己的福报，第二个容

易生起傲慢。

“不闻喜新者之语”。他人在喜悦、高兴的时候，跟你说的一些话，不一定可靠，所以不能听。新认识的，新来的人，也肯定会说一些好听的或者不好听的，这个也不能听闻，不能太在乎，也不可靠。彼此根本不了解、不熟悉，无论说好话、坏话都不能听闻，不能在乎，这是个陷阱！若是听闻了，或者在乎了，这样非常容易落入这个陷阱。

“不闻愚者之教诲”，不能相信、不能听从愚者的教诲。他根本不懂什么是正，什么是邪；什么是善，什么是恶；什么是好，什么是坏。不管他是出于恶意还是善意，但是因为他没有智慧，既不懂世间法，也不懂出世间法，所以他没有资格教诲他人、引导众生。如果我们听闻他们的话，信任他们，对他们依教奉行，最后一定会倒霉的。

有一种说法，学法修行的时候，连父母的话都不能听。因为，虽然父母非常疼爱我们，希望我们一切都好，但是他们只有慈悲，没有智慧。他们的一些教诲与引导，在修行面前，在佛法面前，也许是种障碍。在这方面连父母的话都不能听，更不用说听别人的了。所以真正想学佛修行，真心想解脱成佛的话，一定要按佛的教诲，

按上师的引导，不要东听西听。

依止上师的目的是什么？就是在修行的道路上依靠上师、依赖上师、依怙上师。你就应该听上师的，有什么不明白、不懂的地方应该问自己的上师；不应该问别人，不应该听别人的。真的，我要求大家，以后不要轻易改变自己的选择。很多人一点定力都没有，心态一点点都不稳定，有一点点风吹草动，就改主意了。很多人特别爱耍小聪明，不懂装懂、胡说八道、以盲引盲，最后都堕落邪道、劣道、恶道了。

希望大家都好好地依教奉行，听从自己上师的教诲，接受自己上师的引导，不要道听途说。比如，今天修破瓦法修得正精进呢，明天听到了一些流言蜚语，说“不能修破瓦法，修了神识就回不来了；破瓦法应该老年人修，不应该年轻人修；破瓦法早就失传了”等等。然后就开始动心了，就不修了。

不应该这样。他们说的这些有什么证明啊？凭教证、论证、理证，还是凭别的什么？根本不观察，也不思考，一听到这样的流言蜚语就动心了，就动摇自己的决心了；就开始不精进、不用心、不修行了。真可怜。所以大家一定要有自己的知见，一定要有自己的修行标准，一定要有自己的目标与方向。我发现有好多人到现在还没有

找到目标与方向，根本不知道什么叫佛法，也根本不知道如何去修行。虽然学佛、修行好多年了，但都是盲修瞎炼。自己好好观察自己，相续有变化，有进步吗？如果没有，就要好好地，脚踏实地学修。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《自我教言》讲记七

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认识闻思修行！

今天学习自我教言第十六颂：

不能希求有三种：不求富人之财物，

不求高贵之地位，不求华丽之衣饰。

作为一个修行人，作为一个好人，作为一个善人，平时不应该过度希求的有三种。第一个就是“不求富人之财物”。我们不能总是贪图他人的财物，尤其是不能贪图富人的财物。富人有很多钱，具足了很多拥有，但这是他自己修来的福报，我们应该随喜，不应该嫉妒。人家住别墅，自己也想住；人家开宝马、开奔驰，自己也想开。“我也希望像他那样，我也应该这样。”自己也希望、欲求这种生活方式，这都是不合理、不如法的。作为一个富人，他有他的生活与生存的方式，他有他的

一些责任与义务。你作为一个穷人，你有你自己的生活与生存方式，你有你的一些责任与义务。各过各的日子，各尽各的责任，各尽各的义务，这是做人的标准，也是一个修行人应该保持的一种状态。

世上有富裕的人，也有贫穷的人，很难平衡。这是为什么呢？因为缘起就是这样，万法就是这样，就是有高低、有贵贱、有好坏、有善恶。没有这些的话就不是缘起了，就不是万法了，也不正常了。这个问题谁也解决不了，佛也解决不了，这是众生的业力。每个人都有业，有共业，有别业。我们都投生为人，都转生到中土，这是我们共同的业，也是共同的福报。

但是我们这些人，尤其是生于中土的这些人，也有各自不同的福报和业果，都过着不同的生活，都感受着不同的业报。应该各受各的业果，各了各的缘分，互不干涉，各过各的日子，各尽各的义务。这就是人应该过的日子，人应该做的事情。所以，应该做一个好人，做一个真诚的人，做一个修行人。

有的人非常有钱，但是非常贪心，也非常吝啬；自己舍不得吃，舍不得穿，舍不得花；非要过贫穷、普通的日子，在我看来这也是错误的。我认为，既然你有这个缘分，有这个福报，就应该享受这些，该花的花，该了的了；不应该吝啬不舍，应该一切随缘。若是没有这

个福报，没有这个缘分，也不要追求，也不强求。很多人不是这样，非常执着，还误认为这是一种做人的标准，一个良好的习惯。

佛、菩萨也讲过，有的贫穷者也是一种贪。自己本来没有钱，根本没有这个福报，还非要买房子、买车，到处旅游，拼命赚钱，非要过富翁那种华丽的生活。这是你该做的事，是你该过的生活吗？这样做就是给自己增加压力，增加烦恼！非得要这样吗？没有条件就没有条件，没有钱就没有钱。到处借钱，还不上就着急上火，我看没有必要。过平平淡淡的日子，多好啊！

人一生的快乐，不是体现在房子上，不是体现在车上。你有一套房子，有一台破车就快乐、幸福了？就解脱了？就能解决所有的问题了？不可能吧？人就是这样，就是虚荣，装嘛！以上两种做法都是过分的，都是不正常的。

作为一个正常人，尤其是作为一个修行人，应该有什么样的缘就结什么样的缘，结什么样的缘就了什么样的缘，一切随缘去做。有钱不花是问题，没钱非得花也是问题。我希望从今天开始，我们应该做一个正常的人，应该做一个修行人。有多大的福报就享受多大的福报，差不多就行了。佛讲世上没有无缘无故的事情，一切都是因缘果报。所以没有什么可后悔的，没有什么可自卑

的，也没有什么可骄傲的。佛讲平等，就是有钱、没钱一样，有权、没权也一样。具有平等的心，平衡的心态，才是真正的解脱。

人一生的快乐和解脱，与这些物质没有直接的关系，所以我们不能贪图钱财。若是你没有一定的成就，没有一定的定力，钱财就是个障碍，就是个祸害。从世间的角度来讲，若是你有很多钱财，有很大的势力、权利的话，这些肯定会带来很多的灾难、烦恼与痛苦。

从出世间、从佛法的角度来讲，若是你太有钱了，就会变成修行的障碍。现在很多人都爱着急："为了上师三宝的事业，我得赶紧赚钱、买彩票；我要中五百万，然后拿三百万、四百万来做上师三宝的事业。"如果你真有钱了，肯定做不到这些，因为你对钱的贪着还没有断除。现在你发心挺好，但是钱真正拿到手了，你就舍不得了。就开始什么都要了，就想享受了——到处旅游，到处消费。然后就想：我有这么多钱，该做什么呀？想做这个，想做那个，忙得不得了。若是你真的没有看破、放下，没有一定的定力，那就完了，钱一定会把你压死。

以前有个故事，说有两户人家挨着住。一户人家特别贫穷，两口子靠卖豆腐维生；另外那户人家做好多好多生意，非常富有。但是有钱的富翁，每天都特别苦恼，总是愁眉苦脸，没有开心的时候。旁边卖豆腐的夫妻俩，

每天又唱又跳，日子过得非常开心、自在。那个富翁就想不通了：我这么有钱，手下有这么多人，但是我一点点都不快乐，一点点都不幸福；隔壁卖豆腐的夫妻，每天靠赚一点点钱过日子，跟我比就是一无所有，可是为什么那么开心、快乐，那么幸福呢？他就去问别人，那个人跟他说："你明天把三十两银子扔到他们家院子里，然后你就知道答案了。"

这个富翁晚上就把三十两银子偷偷放在隔壁的院子里，第二天被卖豆腐的两口子发现了。他们想不通，这银子是怎么来的啊？然后就偷偷藏着、守着。接着又开始想，这钱应该怎么花，应该去做什么生意。每天都考虑、忙活这些，原来的唱啊、跳啊都没有了，再也听不到、看不到了，再也没有以前自在、快乐的生活了，只剩下痛苦与烦恼。那个富翁才知道了："哦，原来我不快乐的原因就是有财富！"

美国有个富翁也说过，他有很多钱，但是他一点点也不快乐。真的是这样！作为一个修行人，财富是修行最大的一种障碍。很多大企业家、大老板，有权、有钱的人，他们也不是不想解脱，也不是不想学佛，但是他们没有这个机缘，发财了以后，想放下但还放不下，想坚持但还坚持不了，痛苦得不得了。若是没有看破，没有放下，没有真正的、殊胜的成就，这些钱财不能给我

们带来真正的快乐和幸福；相反，只能给我们带来祸害与灾难，带来烦恼与痛苦。

如果你开悟了、证悟了，能够看破了、放下了，那个时候黄金和牛粪等同，手掌和虚空等同。那个时候是无碍的；但这之前钱财对修行来说是一种障碍，而且是最大的障碍。有钱人能够真正进入佛门，能够真正用心学修是很难的，特别不容易。

临终的时候也是，钱财是最大的障碍。以前有好多好多公案，很多亡灵都没有离开，有的转生为饿鬼，有的转生为傍生，就是因为贪着钱财。

有一个故事，说以前有一位喇嘛，他没有别的，只有一个木碗；但是那个碗的木质非常好，他非常喜欢那个木碗。临终的时候他也没有放下木碗，后来转生为一条蛇，缠在那个木碗上。人在临终的时候，最放不下的就是这些亲人、财物，这是往生、成就最大的障碍。

第二个是“不求高贵之地位”。作为一个修行人，作为一个好人，一个善人，不应该去追求那些名声、权力和高贵的地位。若是自己有这个福报，有这个能力，自然而然就会得到这些；否则你再去求，再去贪图也没有用！我经常跟大家讲，做事情要从身边的小事做起。连自己该做的事情都没有做到，还想做大事？这都是不正常的。

做好人，在哪都可以做；做好人，在什么样的环境下都可以做；做好人，应该以普普通通的身份做。若是有高贵的地位，有一些大的名气，你不一定能做个好人。不说作为一个修行人，你仅仅想做一个一般的好人，想做一个善人，都不应该希求这些高贵的地位或是名声。

做一个普普通通的人，过一个平平淡淡的日子，然后去做一些善事，做一些好事，我看这很符合实际。作为一个修行人，若是自己没有一定的修行和智慧，更不能追求这些；若是有一定的修行和智慧，有地位、有名气、有才能，怎样都可以。因为这是一种工具，一种资粮，你可以利用这些去弘法利生。若是自己没有一定的修行和智慧，对一个修行人来说，这些还是没有的好，还是不接触的好；因为这都是造恶业的平台，并不是什么好东西。有这些，造业会更狠，因为有力量啊！有了这些，做善业有力量，造恶业也有力量。所以作为一个修行人，不应该追求这些名声、地位。若是自己命中自然有这个福报，有这个缘分，也不用逃避；若是没有也挺好。

第三个是“不求华丽之衣饰”。作为修行人，平时的生活方式、衣着打扮不能太过分，应该普普通通、平平淡淡地。若不是为了表法，而是为了自己的美丽，为了使自己显得好看一点，经常抹这个、画那个，就没有

意义了。现在在内地有好多好多这种情况：今天觉得黄色的头发好看，就把头发染成黄色的；明天觉得不好看，又把头发染成红色的；后天又不行了……每天都做美容、化妆……浪费时间、浪费钱财、浪费资源！太虚伪了，太假了，一点点也不好看，但是很多人都愿意搞这些。

如果有一个清净的发心，是为了庄严坛城，是为了表法也行。但是很多人发心、目标并不是这些，而是为了使自己显得好看一点，显得年轻一点，然后出去唬弄众生，忽悠众生。把自己弄得好像挺华丽，挺美丽，但本身并不漂亮。这样做有用吗？还有的人今天觉得西藏的装饰品好，弄了几个；过了几天又觉得不好看，然后又弄其它族的装饰品。过几天又觉得不好看，又去买印度的，或者韩国的装饰品。衣服也是，今天穿这样的，明天又穿那样的。有的人老换衣服，早上、上午、中午、下午、晚上，整天都在换。修行人不应该这样！

第十七颂：

不能诽谤有三种：不谤众望所归者，

不谤他人买卖物，不谤慈己善知识。

“众望所归者”，就是大众寄予希望的人。那些上师、善知识，包括领导、高官，也是众望所归者，好多人都把希望寄托在他们身上。每一个大德，每一个善知识，每一个上师，都有好多好多有缘分的众生、眷属、

弟子。他们是人天的福田，人天所有众生解脱的期望都寄托在他们身上，好多人都崇拜、赞叹他们。如果你诽谤他们了，不是伤害一个人，而是与他有关系的眷属、弟子都会受到伤害。从世间的角度来讲，对自己也不会有好处。肯定会在无意当中给自己带来危害，带来麻烦，也许会给自己带来灾难。修行上更不用说了，诽谤佛，诽谤菩萨的罪过，超过杀害三界所有众生的罪过。因为前几天也讲过，这些真正具德的上师和善知识都是佛菩萨的化现。

佛快要涅槃的时候，阿难哭泣地说："您涅槃以后，谁来救度我们，谁来做我们的怙主，我们依靠谁呢？"他非常伤心地请求佛不入涅槃。佛安慰他，同时也说了："我可以化现为很多上师、善知识来度化你们；将来所有具德的上师、善知识都是我的化现。"莲花生大士也亲口说过，将来所有的上师都是他的化现。这个世界第一佛是释迦牟尼佛，第二佛是莲花生大士，两尊佛都这样说过。

因此，若是你诽谤上师，诽谤善知识，实际就是诽谤佛，诽谤菩萨。不管是从世间的角度，还是从出世间的角度来讲，你对这样的人进行了诽谤，只有害处没有好处，会造极大的恶业。

"不谤他人买卖物"。有的人就是爱管闲事，爱插

嘴。一有时间就逛街，到这个市场，到那个超市；然后问这个价格，问那个价格；这个多少钱，那个多少钱；这个太贵了，那个太便宜了。根本不想买，也没有钱，然后还到处宣扬。就是无事生非，没事做么！人家做买卖也不容易啊！有一个人来了，想买这个东西，又开始插嘴，说别的地方比这个便宜，以前有什么什么优惠。就这样故意或者无意当中损害别人，伤害别人。他们做买卖是他们的事，没有你的事。有的人就是这样非常爱诽谤他人的买卖物。自己打妄语，说绮语，同时还说离间语、恶语，所有的口业都犯了。

你说了别人不悦意的话，这叫恶语。本来买卖双方谈得很好，因为你一插嘴，双方都大失所望了，这叫离间语。然后你说些没有用的，就是绮语。你不可能了解那么多，里面肯定有夹杂，这些都是妄语。同时犯了这么多的罪业，还伤害对方，影响了双方的买卖。

“不谤慈己善知识”。那是当然的，但是有的人连这个道理都不懂。不仅没有一点点感恩心，而且还诽谤慈悲自己的善知识。作为菩萨，作为上师、善知识，不是很容易的；但是没办法，也得忍啊！我们讲忍辱的时候讲过一种忍辱——“他人邪行之安忍”，邪行就是诽谤、侮辱、诋毁。

我们若是懂点道理，有点良心的话，即使做不到知

恩、感恩、报恩，但是最起码也不能诽谤，不能诋毁，不能伤害吧？这些具德的上师、善知识，他们才是真正慈爱我们的，才是真正对我们有恩的人。他们对我们的恩德远远超越了父母对我们的恩德。为什么这样说呢？因为我们的父母亲，只能给我们今生的、暂时的一些利益，无法能够给我们究竟的解脱。但上师、善知识们，能给我们永恒的快乐，究竟的解脱。现在很多人真的没有良心，真的不懂道理。

上师、善知识多不容易啊，凭什么这样对待你，慈悲你，帮助你？之前你们之间既不是朋友，也不是亲戚，也不认识，但是他们以慈悲为怀。对他们来说，所有的众生都一样，所以我们才得到了他们的帮助与加持，得到了佛法的利益，因此我们应该感恩他们，不应该诽谤他们。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《自我教言》讲记八

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天学习第十八颂：

不能赞叹有三种：不赞众夫所指者，

不赞自大愚昧者，不赞幼稚之孩童。

在一般的情况下，不能轻易赞叹的有三种，其中一个就是“不赞众夫所指者”。“众夫所指者”就是好多人都认为有问题，或者大家对他有看法的那种人。尤其是在道场，在寺院里，有过失的人不能赞叹。如果你赞叹他了，会伤害很多众生，也会引起好多争议。另外，如果不是一两个人，而是好多人都看出了他有问题，或者对他有意见，有想法的话，说明他肯定也有一些过失，所以我们不能轻易赞叹这种人。

好多道场、寺院都有这种规矩，当时佛在世的时候，也有这样的规定。对不守规矩，或者不守戒律的人，有很多调伏的方法。实在调伏不了，改变不了的情况下，一定让他暂时离开；或者让所有信众、所有僧众都要暂时远离他。在这种情况下，如果你还跟随他，跟他接触，甚至赞叹他，实际上等于违反了佛的教言，违反了僧众的规定。这个罪过非常严重！

平时也是，若是大众对他有看法或者有一些说法，你也不能刻意地去和他争论，或者去赞叹他。这样做，对自己、对他人、对双方，都没有好处；而且还会有很多坏处，会引起很多烦恼，也会引起很多争论。尤其是违反佛、上师的教言，违反僧众规定的那种人，一定要

暂时远离。与他接触，甚至是赞叹，都是不允许的。尤其是在道场，或者在寺院搞这些不合理、不如法的事情，也会影响团结，也属于是破和合僧，是与无间罪接近的一种罪过，所以一定要注意。

第二，“不赞自大愚昧者”。有的人非常愚昧，本来没有任何功德，却自认为很有功德；本来什么也不懂，却自认为懂得很多，自认为很了不起。自认为很有修行，总是看不起别人，自以为是，自大自傲，愚昧无知——这种人就是刚才说的“自大愚昧者”！他明白的只是一些皮毛，只是字面上的一些东西，根本没有精通含义。在修行上也是，根本没有做到表里如一。对这种人我们不能赞叹！如果你表扬他，赞叹他，对他没有好处，只有坏处。只能增加他更多的傲慢，不能让他发现自己的错误与不足。

第三，“不赞幼稚之孩童”。一定要严格地管教孩子，不能经常表扬、赞叹。小孩子不懂事，他的思想、相续都没有成熟，经不住这些表扬、赞叹。如果你总是这样做，会使他更骄傲，更固执，最后更不好管教，更不好调伏。所以，对儿童也不能赞叹！

第十九颂：

不赞不谤有三种：不赞不谤自亲属，

不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人。

“不赞不谤自亲属”，是说对自己的亲属，不能轻易赞叹，也不能轻易诽谤。如果你在大庭广众面前，经常赞叹自己的亲属，大家心里一定不会太接受，甚至会有一些看法；但是也不能诽谤，否则也会有一些不好的影响。若是有特殊意义的情况下可以；若是没有意义，没有什么特殊的情况，应该不赞不谤自己的亲属，这是最如法的。

“不赞不谤陌生师”是说对一些不太了解的上师、善知识，若是进行赞叹或者诽谤，也不是很好。因为你不了解他，也看不出来他是真正具德的上师，还是邪师、魔师。有的人根本不了解，一听到，或者一见到某些上师就开始评论。有时候说一些好的，有时候说一些不好的。这种情况在内地非常严重！你不太了解的时候，不要轻易相信，也不要轻易接触，也不要反对、诽谤或者侮辱，这都是不如法的。所以你最好自己有个标准，保持适度，不赞不谤是最好的。

我们在“如何依止上师”里讲过，首先要观察上师，然后再依止上师。自己可以在远处慢慢地、默默地观察：如果他是个具德的、具足法相的上师，对自己的修行有帮助，与自己有缘分，这样才可以接触、赞叹；若是不了解，最好别去接触，也别赞叹。在不了解的情况下，

却到处宣扬、赞叹他，让更多的人去接触他。万一是个魔师，或者是个邪师，不仅是自己，而且你所介绍的这些众生，将来都要跟着他下地狱，这个非常危险！我们也不知道佛菩萨在何处，也分辨不出真正的善知识或者具德的上师是什么样。所以大家一定要注意，最好不赞不谤陌生师。

“不赞不谤一切人”。这里讲的是在一般的情况下，若是你有某种特殊的意义，可以赞叹，也可以诽谤。但如果不是这样的情况，对所有的人，应该既不轻易赞叹，也不轻易诽谤，这是最安全，最圆满的。

第二十颂：

如此窍诀尚众多，总之时时刻刻中，

自观自己极为要，世出世法亦归此。

《自我教言》虽然词汇不多，非常简略，才二十个偈颂，内容却非常深奥。在修行的过程中，这些也是非常关键，是至关重要的一部分窍诀。就如同刚才说的，“如此窍诀尚众多”，其实还有好多好多种窍诀。像《三主要道论》《佛子行三十七颂》，还有《修心八颂》都是非常好的窍诀；但《自我教言》是总集的，是最最重要的一部分。这里虽然没有讲太多理论，但是八万四千法门，所有世间与出世间的法，所有的教言，所有的窍

诀，都包含在《自我教言》的每一个偈颂里。就看自己的善根与悟性！所以大家一定要重视《自我教言》，不要轻视它。

“自观自己极为要”。随时随地、每时每刻都拿《自我教言》来观察自己，衡量自己，约束自己，教导自己，调整自己，纠正自己。我们只听闻、思维也不行，还必须要落实到、融化到自己的相续中，这样我们才能到达修行的彼岸，才能圆满成就，这都非常重要。

“世出世法亦归此”。“世出”是出世间的，“世法”是世间法。所有的佛法，所有世间的道德、规范都归纳在这里。一共有二十个偈颂，希望大家能够背下来。

如是略说之教言，无垢智慧瑜伽士，

为调自心而宣说，极为甚深当修持。

上面这些偈颂、教言，是无垢智慧瑜伽士所著，无垢智慧瑜伽士是华智仁波切的别号。他也是为了调伏自心，调伏自性而宣说的。华智仁波切是个真正的大成就者，是真正的佛菩萨再来。做到这些对他来说并不难，他已经做到了。

《自我教言》主要是为了我们这些初学者，为了我们这些有缘的众生而宣说的。所以我们一定要重视，一定要好好地拿《自我教言》作为做人的标准，作为修行

人的标准。我经常跟大家说，我们要把佛法，把《自我教言》当镜子照自己，当秤称自己，时时刻刻对照自己的相续，调整自己的相续。这样，我们才能达到最终的目的，最后才能成就。

这些教言虽然词汇很简略，但是内容非常深奥。大家一定要再三地学修，最好经常念诵，经常学修。《自我教言》本身的加持力也非常强，因为华智仁波切是个真正的成就者，他当时的发心也非常清净。所以，对我们的利益，对众生的利益也非常大。

现在在藏区，或在其它地方，修学《自我教言》的人也非常多。好多人都是依照《自我教言》学修而成就的，所以大家一定要重视！

今天就到此结束。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

现在把这些功德、福德、善根都毫无保留地回向给法界所有的众生，愿法界一切众生都能早日离苦得乐，早日证得无上大圆满的境界。

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

六波罗蜜多讲记

六度之一：布施波罗蜜多

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天是正月初八，也是观音法会的第一天，这次我们主要学习六波罗蜜多。我们都是大乘修行者，都要学习大乘菩萨的学处。“法门无量誓愿学，众生无边誓愿度。”我们要学的东西，都集中在六波罗蜜多里。如果我们把六波罗蜜多中的每一个波罗蜜都学好、修好了，可以说所有的，犹如烟海般的菩萨的学处都能圆满。

“六波罗蜜多”指：布施波罗蜜多、持戒波罗蜜多、精进波罗蜜多、忍辱波罗蜜多、禅定波罗蜜多、智慧波罗蜜多。这六个方面都是圆满福慧资粮最殊胜的方法，其中前五个属于福德资粮，第六个智慧波罗蜜多是智慧资粮，六波罗蜜多能圆满这两种资粮。福德资粮和智慧资粮具足了、圆满了，我们的自性、佛性自然就会显现。因此具足、圆满这两种资粮是非常必要、重要的。

第一个是布施波罗蜜。布施，是六度万行里一个基础的修法，也是最初的一种修法，是所有大乘学者都要学修的。布施波罗蜜在成佛的过程中是一个必经之路，

若是布施波罗蜜没有学好、修好的话，就无法能够学修其它的波罗蜜。若是没有学修六波罗蜜的话，无法能够圆满福慧资粮，也无法能够显现佛性，无法成佛。

我们做布施的时候，首先要有平等心，这很重要！——这是讲布施的对境。我们给谁做布施呢？给一切众生，这是第一步，这个也很重要！若是第一步没有做到，就无法做到第二步、第三步。

第一步是平等。我们现在也做布施，但是我们的心态、家庭、生活为什么没有转变、没有改变呢？因为没有对治这些妄想、分别、执着等习气。其实做布施，是直接能够对治这些的。所以首先要修平等心，要断除这些妄想、分别、执着。

当我们做施舍的时候有没有这样的情况？我们帮助别人的时候，只帮助贫困的人，不帮助有钱有势的人；只帮助善良的人，不帮助凶恶的人；只帮助好人，不帮助坏人。这都是分别，都是不平等的。

慈悲心的基础是平等，布施的基础也是平等。若是心里还有分别的话，你无法能够做到布施波罗蜜，只会成为一般的布施。我们为什么要去帮助众生、爱护众生呢？因为不管是穷人还是富人，不管是善人还是恶人，不管是好人还是坏人，都需要我们的帮助、爱护，都需要我们的爱心啊！

我们现在做布施，是因为对方是残疾人，是乞丐，是困难的人——这样无法能够平等地对待众生。我给大家讲过，众生最可怜的地方，不是没吃、没穿，不是这些暂时的困难，而是愚痴与颠倒，烦恼与痛苦。除了佛菩萨之外，众生都一样。在这样的状态，在这样的情况下，我们去帮助、爱护一切众生，这才是平等。

今天在街上遇到乞丐或者残疾人了，我们帮助他们的时候，要以什么样的心态呢？应该是："他是众生，因为他愚痴颠倒，前世造业了，然后感受现在这个果报，他需要我的帮助，我应该帮助他。"这才是正确的。

佛法是对治烦恼、习气的，若是没有对治烦恼、习气，就不是佛法了。布施也是一样，若是没有直接对治烦恼、习气，那就不是佛讲的布施，不是我们大乘学者要学修的布施，而是一般的布施了。一般的善心、爱心，可以说每个人基本上都有。

众生需要帮助的时候，你能施舍给他，这就是布施，而且你的发心应该是正确的、清净的。若是你有分别，如果觉得我可以帮助一些人，可以施舍一些众生，但是对另一些众生却不能帮助，不能施舍。比如不能帮助那些恶人、贪官、强盗；不能帮助自己的仇人、敌人。这样的施舍不叫布施。布施的对境是一切众生——包括这些恶人、敌人、坏人、恶魔、鬼神等。不是为了自己要

得到什么，而是为了一切众生能够获得暂时与究竟的利益，这是做布施的原因，这样能直接对治我们的自私自利心。做布施的过程中必须要去掉这些。

拿什么来做布施呢？大乘佛法里，尤其是密宗里专门有施身的修法仪轨——就是把自己的身体施舍给那些鬼神；把自己的身口意献给上师三宝，做上师三宝利益众生的工具，为上师三宝的事业做出贡献；把自己的身口意献给一切父母众生，让他们高兴，做他们的服务员，做他们的奴隶——这是身布施。

真正做布施的人，真正的菩萨，是众生的服务员，是众生的奴隶。自己的身口意是众生的，无论在家里，还是在单位，众生怎么对待自己都可以。我们不是发心、发愿将这一切献给众生、布施给众生了吗？这不该是虚情假意的，应该是真心实意的吧！家人也是众生，单位的同事也是众生，素不相识的人也是众生。对自身的贪着要去掉，身口意三门是一个利益众生、服务众生的工具，它是属于众生的。你这么想，心里这些烦恼就都没有了。在家里多干一些，多付出一些是应该的。

在单位多做一些事情也是应该的。因为你的身口意是众生的了，也是单位里那些领导、同事的了，那还跟他们计较什么？还跟他们谈什么条件啊？如果你在家里、在单位没有服从他们，没有为他们服务，没有让他

们满意，你的发心就是假的。在外面也是，什么叫施舍？就是布施。在外边你帮助别人，包括给别人一个笑容，让个位置都是布施。

很多时候，我们家里不清净，身上不清净，然后就想把这些众生赶走或者让他们离开。你的发心是纯正的吗？若是纯正的话，你的身口意三门，包括你的家都是众生的。你为什么要赶他们走呢？为什么要让他们离开呢？这就说明了你发心不正，发心没有到位。真能施舍的话，你就会明白自己没有权利、没有资格让他们走。你应该善待他们，应该与他们和睦相处，这主要是为了断除对身体的贪着与贪恋。

然后是受用。自己所拥有的这些，在适当、必要的时候要施舍给众生——不管是吃的、穿的、住的、用的，包括善根都要回向给一切众生，为了他们能够得到暂时和究竟的利益。有的众生特别贪恋自己的身体，有的特别贪恋自己的受用，有的特别贪恋善根。——统统都要放下，都要去掉！修施舍心、修布施，主要是对治这些烦恼，尤其是对治贪心和吝啬心。虽然做布施了，但是心里还有吝啬，那还不是清净的布施。

布施还有法布施与无畏布施。法布施，最好就是辗转法轮，这个是成佛了以后才能做到的，之前做不到。讲经说法也是法布施，但是没有一定的修行，没有一定

的境界，也很难做到。我们能做到的是什么？就是善根回向。不管是在家里，还是在其它的地方都可以念佛号，念咒语让众生听，这样就能给他们种下善根，能跟他们结下善缘。

还有无畏布施，就是爱护自他的生命，有条件的情况下多放生。想得到财富、想发财，就要多做财布施；想健康长寿就要做无畏布施；想有知识、有智慧就要做法布施。你们也可以做法布施：在河边或者在山上，在其它地方都可以念咒、念佛号。很多无形的众生都能听到，你可以和他们结善缘，给他们种善根，这也是法布施。将来我们成佛的时候，让他们都能成为我们的眷属，然后可以度化他们。

“波罗蜜多”是到达彼岸的意思。那什么是彼岸呢？彼岸是相对此岸讲的：轮回是此岸，涅槃是彼岸；生死是此岸，不生不灭是彼岸，是究竟圆满的佛果。我们能修布施，就能度过轮回的苦海，到达涅槃的彼岸。一般的布施不是波罗蜜，要成为布施波罗蜜，就要有空性智慧的摄持，能够站在三轮体空的角度做布施。什么是三轮体空？就是布施者自己、所布施的东西、布施的对境——众生，都是无缘的，都是空性的。有这个见解，有这样的境界，然后去做布施，这才是布施波罗蜜，才能成为菩提果的因。

一个波罗蜜也可以具足六波罗蜜。比如说布施，也可以具足持戒、精进、忍辱、禅定、智慧等波罗蜜，这就是布施波罗蜜。

持戒。做布施也是有方法的，不是随随便便的。要如理如法地做布施，心态要平等，不能有分别心，要发大心，要为一切众生。在行动上，在实际中做布施的时候，一定要适当，否则也是不如法的。需要的时候，或者方便的情况下要做布施，做什么样的布施，都是有条件的。适当地去做布施，如理如法地去做布施，这就是布施的持戒波罗蜜。

精进。做布施的时候也是，若是心里有障碍，心里没有舍下，那就不能做。做也没有功德。很多的时候我们也放生、随喜，但是发心都不是很清净，不是心甘情愿的。有的时候好面子，有的时候为了一些赞美，这都是不清净的。这样做是不会有太大意义的。发心完全清净，带着欢喜心，心甘情愿地做，这叫布施的精进波罗蜜。

忍辱。我们在做布施的过程中，肯定也会遇到很多的艰难困苦，肯定会有很多外在、内在的障碍。不顾一切障碍，不顾一切艰难困苦，尽心尽力地去做布施，这叫布施的忍辱波罗蜜。

禅定。做任何功德，做任何布施，都要一心一意，

诚心诚意，不虚情假意。能够表里如一、一心一意地做，这叫布施的禅定波罗蜜。

智慧。有空性无我的智慧来摄持，站在三轮体空的角度来做布施，这叫智慧波罗蜜。

布施。不管是身布施，还是财布施、法布施、无畏布施，都要发自内心的做。若不是发自内心，不是表里如一地做，就没有多大意义了。我们做这些事情的时候，首先要观察自己的心态与发心，这个很重要。

你做上供下施的时候，有没有直接对治这些烦恼？有没有对治妄想、分别、执着？有没有对治自私自利？有没有对治对身体、财物，对法的贪着？若是没有，那就是不如法的，就要调整自己的心态。能舍掉分别执着，自私自利心，能舍掉对身体和财物，对法和善根的执着、贪着，那就是布施。若是没有舍掉这些心态，我们在表面上做的再多、再好也没有多大的意义。

我们做布施的同时，如果贪心和吝啬心减少了，没有了，或者彻底去掉了，才是真正的布施。一定要如理如法，发自内心地修行，否则不会有多大意义，也不如法。不要再骗自己，真的，若是你真心想解脱，真心想成就，就要这样做。我以前跟大家说过，你首先应该好好地考虑一下、观察一下，自己到底在干什么？为什么要信佛、学佛，为什么要修行呢？是为了解脱，为了成

佛，还是为了世间的名闻利养，健康、平安、顺利这些福报？有的人没有目标，没有主见，他信我也信，他学我也学，他修我也修，就是跟着别人跑。如果没有目标，努力也是白费，没有用，没有任何意义。先把目标确定下来，然后再按这个目标去努力、去奋斗，才是有意义的。

佛讲人有上士道、中士道、下士道三种根器，三种根器有三种修持方法。你是哪种根器？你学佛修行是为了什么？如果是为了世间的这些福报，那你就是下士道，下等根基的人。那样的话你就不用修出离心，也不用修菩提心，直接修世间法就行了。皈依三宝，然后去断十种恶，行十种善，在这个基础上，再上供下施，多做善事，多做功德，就能得到人天的福报。这个简单、容易。

你们现在的修行，连人天的福报都得不到啊！都是盲修瞎炼嘛！刚才说修人天的福报，首先要皈依三宝，然后断十种恶，行十种善，在这个基础上做上供下施，多做善事，做慈善、做义工，就能得到人天的福报。

你既然做布施，做施舍了，这个果报是不会浪费的；但是这个果报不一定成熟在人天道上。有的饿鬼也不是没有饭吃，有的饿鬼也非常富裕；有的傍生，比如龙王，都非常富有。

现在好多人都做义工，做慈善、做善事、做施舍，

这个不会浪费；但是不一定成熟在什么时候，不一定成熟在哪个道里。世间的戒律就是断十种恶，行十种善。戒是不允许做的，律是必须要做的。十种恶业是不允许做的，十种善业是必须要做的。

因为十种恶业是堕落恶趣的因，造恶业了只能堕落恶趣——傍生、饿鬼、地狱。不能投生为人，不能转生天界。如果你能够断十种恶业了，就没有堕落恶趣的因，就不用堕落恶趣了。你行十种善业了，就有生善道的因，就可以生善道了。这个果报，才是人天的福报。

若是没有断恶行善的基础，你做布施，做善事了，就会成熟在饿鬼道或者傍生道里。连人天的福报都不会修，还认为自己很有修行，很有智慧。佛讲的是不会有错的，造十种恶业是三恶道的因，修十种善业是三善道的因。

你们看看，自己也好，别人也好，若是没有断十种恶，没有行十种善，连人天的福报都得不到。连人天的福报都修不出来，修行还有用吗？佛讲，如果想修人天的福报，先断十种恶，行十种善，在这个基础上，多修上供下施，多做善事，多做义工。在佛法里，这是最最下等的一种，真正的学佛人，不修这些人天福报。

但是佛也讲这个，如果想修人天福报也可以。佛把这个方法也教给我们了。说实话，这不是他的任务，但

是佛慈悲，他知道众生有各种根基，肯定也有求人天福报的。但是佛把这个排在最后面了，这叫下士道。在佛教里，这是最最下等的一种。

然后是中士道，别解脱。他知道六道轮回犹如火坑，一处也没有安乐，不管是三恶道还是三善道，都离不开痛苦的本性，都逃不出痛苦的范围。一心希求解脱，寻求解脱，这种人是中等根基，也叫中士道。

你是这种人吗？佛法就像镜子，用它来照自己，自己是哪种根基的人，自己的意乐在哪里？别糊里糊涂地学佛。若是你不想继续留在轮回里，真心实意地寻求解脱，摆脱轮回，那你就修出世间法，先把出离心修出来。

对轮回、对世间法没有丝毫的贪念与贪着，日日夜夜真心寻求解脱。有没有出离心就拿这个来衡量，这就是出离心的标准！在这个基础上去修无我的智慧，去断一些粗大的烦恼，就能获得声闻和缘觉的果位。声闻主要是修四谛，缘觉主要是修十二缘起。不是随随便便就能解脱，在出离心的基础上，修四谛，修十二缘起，才能得到声闻和缘觉的果位。

还有一种是上等根基的，是求佛果的。为了众生能够解脱，自己要修持成佛，这种发心叫菩提心。你的功德、福德、智慧圆满了才能辗转法轮，才能摄受、救度众生。

我要成佛，要度化众生；我要成佛，要利益众生；我要辗转法轮，要有自己的教法。这个心量就大了，这叫上士道。上等根基的人有愿菩提心和行菩提心的基础，然后修愿菩提心和行菩提心的学处。

愿菩提心的学处是自他平等、自他交换、自轻他重三种菩提心。行菩提心的学处是今天我们讲的，六度万行，就是六波罗蜜多。学修了这些，最后才能成就佛果，才能辗转法轮，才会有自己的教法，在自己教法下能度化无数的有缘众生。这叫上士道。

自己处在哪个阶段，处于哪个层次？自己首先要仔细观察自相续，仔细考虑应该选修什么法。是修人天福报，还是要解脱，还是要圆满佛果？把目标确定下来了，然后去努力奋斗。如果你想修人天福报，干脆点、别耽误。出离心、菩提心，对你来说都不需要。你要到达的地方很近，抓紧时间，迈几步就到了，用不着买火车票，买飞机票。

如果你知道这是不究竟、不圆满的，不想再轮回，想摆脱烦恼与痛苦，不求人天福报，只求解脱，那你就准备好，先发出离心。这个不太远，但也不能步行，可以坐汽车、坐火车。先修出离心，有出离心的基础上然后再去修四谛、十二缘起，这都不难。

如果想成佛，但是光自己解脱也不行，宿世的父母

都在轮回里感受痛苦，不能见死不救，要度化他们，为众生成佛。如果你是这种想法，那就要准备好了，这可远啊，坐火车都很难到达，只有坐飞机。这时候必须要发出来菩提心，在这个基础上再学菩萨的学处，那你就能达到目的了。

真的，别糊里糊涂的，先把目标确定下来，然后再去学修！我发现，很多人到现在还没有目标，没有自己的主见，跟着别人瞎跑！他人往东边跑，自己也往东边跑；他人往南边跑，自己也往南边跑。不要盲修瞎炼！你想得到人天福报不难，想解脱也不难，想成佛也可以，但是你得如理如法、依教奉行。佛教了你方法，你得按这个方法做，最后才能到达目的地。

今晚就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

六度之二：持戒波罗蜜多

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们学习的内容是持戒波罗蜜多，主要是讲戒律。戒律有好多种，这里主要讲断恶行戒、行善法戒、饶益有情戒三种。

持戒波罗蜜多，就是修持戒律。要断除一切恶，行

持一切善，首先要明白什么叫善，什么叫恶。善恶的标准，因果的细节，只有佛法里才有，只有佛才能说明白，除了佛谁也说不清楚，即使说也只能说一些大概的，不是详细的、究竟的。佛讲的善恶标准也有好多种。世间、出世间，小乘、大乘，显宗、密宗都不同。

一般的断十种恶，行十种善，属于是世间的戒律。如果你能断十种恶，行十种善，就可以投生为人，或者转生为天人，享受人天的福报。断十种恶、行十种善也有属于出世间的，出世间的戒律有出离心、菩提心、空性的智慧。没有这些就不是出世间的，就不能解脱，不能成就，更不能成佛。

小乘里主要讲出离心。如果你对世间法有贪恋，为了世间的利益，所做的一切都是恶。不贪恋世间的利益，不为世间的利益，而为了解脱，为了寂灭，所做的一切都是善。也就是说，只要是有出离心的摄持，所做的一切都是善；没有出离心的摄持，则都是恶。

大乘里主要讲利他心。为自己、自私自利，所做的一切都是恶；为众生、为他人，以利他心为主，饶益、利益众生都是善。——这是善恶的标准。

如果我们不懂得佛法、佛理以及这些善恶的标准，我们就无法能够衡量、分辨、取舍善恶。你所认为的善不一定是善，你所认为的恶也不一定是恶。我们现在经

常以自己的一些想法、概念，说什么："我很善良，我做了很多善事，怎么还不好呢？怎么还没有好报呢？他那么不好，造了那么多恶业，为什么还那么得意，还那么一帆风顺呢？"善恶很难分辨，尤其是好人、坏人很难分辨。佛在经中讲过，人有四种类型：内熟外不熟，外熟内不熟，外熟内也熟，外不熟内也不熟。

心里清净，表面上也清净，这叫内熟外也熟；心里不清净，表面上也不清净，这叫外不熟内也不熟。这两种人很容易分辨、判断；但是另外两种人却很难分辨。一种是外熟内不熟的：外表上很清净，很善良；但是内心不清净，不善良。还有一种是内熟外不熟：表面上不清净，不善良；但是内心是清净的，善良的。这两种人很难判断是好人还是坏人，是善人还是恶人。

所以不能轻易判断别人，不能轻易判断善恶因果。刚才讲了，善恶因果关系，只有佛能彻底说明白，说清楚。除了佛之外，别人很难分辨，很难说清楚。有种人就是在怀疑因果，不相信因果。

佛讲过善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到。不管我们是造善业了，还是造恶业了，过了千劫也不会浪费，到时候一定会成熟的。什么时候报，谁也说不清楚。我们的言行举止，包括每个起心动念，是善还是恶，我们也说不清楚。懂得佛法，懂得佛理，有一定正知正

见的人，才能分辨，才能取舍。

所以还得学、还得修。首先要明白佛理，这个很重要。你不明白佛讲的这些道理，怎么分辨善恶？不会分辨善恶，怎么能取舍善恶？明理还是很重要的。

我经常跟大家讲，闻思修是有次第的。先闻思，有了足够的闻思然后再去修，才能成就。否则怎么修啊？没有足够的闻思，不明理，不知道佛讲的善恶标准，怎么分辨、取舍善恶呢？

在不同层次里，善恶有不同的标准。首先你要知道这些，然后看自己的相续，看自己的修行在哪个位置，哪个层次上。如果你在世间的层次，你就以世间的善恶标准来衡量。如果你在出世间的层次，还要看是在小乘的层次还是在大乘的层次，在显宗的层次还是在密宗的层次。以这些标准来衡量自己，才能知道自己是在行善还是在造业。你判断别人、衡量别人的时候，你首先要知道他的境界在哪里，最起码要有他心通吧！你知道他的境界在世间的层次里，你就可以以世间的善恶标准来衡量他，看他是在行善，还是在造业。你知道他的境界在出世间，在小乘，你就拿那个善恶的标准来衡量他；如果他在大乘里，而且在密宗的境界，那你就拿那个善恶的标准来衡量他。

若是你没有这个能力，就不应该判断、评价，说别

人的是非。这是在造业！你没有这个资格！因为第一个，你不知道世间出世间的、小乘大乘的、显宗密宗的不同境界，不同的善恶标准。第二个，你也不知道他的境界，他处在哪个层次。要衡量、知道他人的境界，你自己的境界必须比他还要高。高境界可以观察低境界，低境界无法观察高境界。

还说什么这个法师讲得好，那个法师讲得不好；这个法师如法，那个法师不如法。佛为什么要求我们既不赞叹，也不诽谤陌生师？因为这样容易造业啊！造业了就要承受果报，这个果报非常严重。若是你诽谤了一个具德的、有成就的圣者，这个罪过比杀害三界所有众生的罪过还大。为什么要造这么大的业？将来怎么承担这个果报呢？没有必要嘛！

不赞不谤，不要轻易去接触、亲近；不要轻易跟他学；不要在不了解的情况下说他的是非；也没有必要舍弃他，他也是众生，你舍弃众生也是一种罪过。做为菩萨，舍弃众生就是舍弃菩提心。如果把菩提心舍掉了，怎么能成就呢？

我在这里给大家讲的这些善恶标准，是大概的、粗大的，还有很多细微的没有讲。我们先要明白、掌握一般的善恶标准，以及不同层次不同的善恶标准，然后再去衡量、分辨、取舍。佛讲的“诸恶莫作，众善奉行”，

听起来容易，做起来难啊！你们认为学佛有那么简单，有那么容易吗？要是有这么简单，有这么容易的话，就都成佛了。

有人认为："我在学佛，我在修行！"实际上连善恶的标准都没有掌握，还不知道什么叫善，什么叫恶。小乘里怎么讲的，大乘里怎么讲的；显宗里怎么讲的，密宗里怎么讲的，都不知道，都弄混了。然后说："他造恶业了，将来要下地狱；我在种善根，做善事，肯定会得到很多好报。"这样期待着，一个月过去了，发现自己没有什么变化；一年过去了，还是没有什么变化。就开始怀疑了："我做了那么多善事，怎么还不得好报呢？怎么还不发财呢？怎么还过得这么不好呢？他那么恶，造业那么狠，怎么还没有报应，还那么一帆风顺呢？"

佛讲的因果丝毫不爽，不会有假的。刚才说的善恶很难分辨，因果也很难掌握。有现世现报的，有来世再报的，还有很多生生世世以后再报的。但不管是善还是恶，都不会有浪费，一定会报的。所以不要怀疑因果，不要诽谤佛。

都是自己的问题，是自己没有学好，没有修好；是自己迷，不知道什么叫善恶。也许你做的不一定是善，也许他做的也不一定是恶。就像刚才说的，有内熟外不

熟的——在表面上很凶恶，很暴躁，行为都很不正当；但是他的内心，在表面上能看得出来吗？以前很多大德高僧，在表面上都是下等种姓的人：有的是屠夫，有的是渔夫，有的是猎人，有的是妓女。佛菩萨为了救度众生，所化现的形象有各种各样的，就是在狗、猫、猪、牛当中，都有佛菩萨的化身。

我们经常讲，每十个修行人当中肯定有一个成就者，你能看得出来吗？以前有个人说过："佛说了'十个修行人当中肯定有一位成就者。'不对啊？我也不是，你也不是，他也不是，那个也不是。你看，没有嘛！"我们现在也和他一样。

在外表上看不出来，尤其是自己的境界还没有到那个层次。你自己的境界低，往上看不出来，只能往下看，比你低的里面肯定没有了；比你高的有的是，但是你却看不出来，就在那里瞎评论，以为没有，于是怀疑。

我们今天举办的这个观音法会，参加的人这么多，这里面肯定有好多——最起码也有十几个大成就者，你能看得出来吗？你看这个也不顺眼，看那个也不顺眼；看这个也不好，看那个也不好。"他也有烦恼、痛苦；他也有习气、个性。"就这样评论，在你眼里都不好。为什么呢？因为自己的心不清净啊！心清净的时候一切都是清净的，心不清净的时候一切都是不清净的，这是第一个。

第二个是自己的智慧不够。妙观察智是佛的智慧，一般的修行人有相似的妙观察智，但是你没有——你一点修行、一点成就都没有，你不仅没有妙观察智，连相似的妙观察智都没有，你没有“看透”的这个能力。所以就看不出来。

自己有习气、有个性，有痛苦、有烦恼；就觉得别人也有，都和自己一样。现在很多人都这么说的：他和我一样，也没有好到哪儿去啊？你能知道他的内心吗？他心通不是什么高境界，但是你要评价别人，你要有他心通。否则，你怎么能评价别人呢？这都是错误的。

在《自我教言》里有：“不赞不谤自亲属，不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人。”在不了解的情况下，在没有能力的情况下，不要去诽谤，也不要去赞叹。

我的父母、儿女如何如何的好，我的先生或者太太如何如何得好——就是赞叹嘛。你可以赞叹，但是你不能在不了解的情况下，恶意地去赞叹，这也是一种造业。在特殊的情况下，你可以赞叹，可以表扬。这是方便语，是善巧方便，这个智慧你要有。

有必要的情况下，你也可以赞叹，可以表扬。这是为了度他，或者是为了自己能够更精进地修行。修行是为了解脱成佛，解脱成佛是为了众生。处于这样的发心可以。我们现在，不管是赞叹，还是诽谤，都是恶意的，

不是善意的。这是一种贪念，一种贪着。

有些人经常说“我的儿女好，别人的儿女都不如我的儿女”……不要轻易评价别人，不要轻易说别人的是非。这样很容易造恶业，而且会造很大、很严重的恶业。真的，不知不觉地就会导致自己出苦无期的下场！

信佛就要信因果，就要取舍因果，断恶行善就是戒律。戒律就像大地一样。若是没有大地，我们怎么盖楼，怎么行走？同样，没有戒律我们无法修行。佛讲戒定慧，首先是戒，然后才能有定，最后才能产生慧。我们不说特殊情况，一般的情况就是这个程序，这个次第。戒律是根！不受持戒律，不可能成就！现在很多人都不受持戒律，都不愿意受持戒律。为什么呢？有的怕犯戒不敢受戒；有的不懂，不明白受持戒律的必要性。

你想成佛，必须要受持戒律，这是解脱、成佛的必经之路。戒律有好多种：有世间的戒律，有出世间的戒律；还有小乘的别解脱戒，大乘的菩萨戒，密乘的十四条根本戒等等很多。这些戒律也不是都要受，是根据自己的根基、意乐、因缘来受。一下子都受，而且想守住是不可能的。如果你守住了所有的戒，戒律圆满了，就是佛了。那个时候不受而受，受就是不受，不受就是受。受不受都一样。那时候没有什么可受的了，都是清净的，都是圆满的，都是美好的，哪有什么戒和律啊？哪有什

么戒和律的分别啊？哪有什么戒和律的取舍啊？我们现在还没有成就佛果，所以要受持戒律。

受持戒律要根据自己的意乐。你处于世间阶段，就受世间的戒；你处于小乘阶段，就受小乘的戒；你修大乘佛法，就受大乘的戒；你修密宗，就受持密宗的戒。真正的受戒，不是一种约束，而是一种轻松自在。你真正明白了自己的修行，到时候自然就受戒了。

其实受戒是一种快乐，不是一种痛苦。若是内心不清净，身心不轻松，那就不是受戒，是给自己压力、折磨。因为都不懂，所以都是勉强的，刻意地控制。这都不是真正的受戒。不明理的时候就是这样，明白了以后，就不会这样了。

受戒也是，不是刚开始什么戒都受，而且全要守住。你修到不同的层次，受不同层次的戒律。你的相续、境界在哪个层次里，你就受哪个层次的戒律。都是自然的，到时候瓜熟蒂落。所以，我现在不勉强，大家尽量做。你受戒了以后，不可能不犯戒。但是尽量别犯戒，万一犯戒了，也可以忏悔。

佛非常慈悲，佛讲的法也非常圆融，非常圆满。佛讲戒律的时候，大概分三个部分。第一个部分讲如何受戒。分别讲解了受别解脱戒、菩萨戒、密乘戒的仪轨。第二个部分讲戒条，包括允许的、不允许的戒条。没有

绝对的不允许，也没有绝对的允许。在什么样的情况下是允许的，在什么样的情况下是不允许的？在什么样的情况下是必须的，在什么样的情况下不是必须的？讲得很细致。也不是任何时候都不允许，这些世间法、缘法都一样，没有一个绝对的标准。

戒律有性罪、有定罪之分。什么是性罪呢？它的本性是一种罪，叫性罪。什么叫定罪呢？就是佛制定的。性罪，不学佛的人也一样有；定罪，学佛的人才有。

比如杀生、偷盗，这些都是性罪。不管你是学佛还是不学佛；不管是人还是非人，都一样，做了就有罪。定罪是佛制定的，这个是可以变的——随着年代、随着地区可以变。以前佛在世的时候，很多是不允许的，现在都可以允许。

比如说在印度，佛在世的时候，结夏安居是夏天三个月。后来佛法，尤其是戒律传到藏地的时候，就变了，结夏安居是一个半月。以前若是没有三个月的结夏安居就是犯戒，这是佛定的。为什么要结夏安居？有两种原因，一个是出家人经常到城里、到其它地方化缘，有其它教派诽谤，说释迦族的这些出家人，也不学修，整天在外面化缘。为了避免这种诽谤，佛制定了夏天三个月不许出门，要安居静静修行的规矩。为什么要定在夏天呢？夏天外面虫子这样的众生多。若是经常出去，容易

伤害这些众生。佛制定夏天三个月必须要安居，要静修。但是到藏地就不一样了，夏天没有那么长，就改成了一个半月，这是可以变的。

还有以前在印度，佛在世的时候，规定出家人不许穿带袖的衣服。都是露着胳膊的，上面也不穿上衣，下面也不穿裤子，只是穿袈裟。这是为了和一般在家人或外道区分开来。在服饰上也能看出来他是释迦族，是佛教界的；而且是个出家人。到藏地又变了，藏地和印度不一样：印度气温高，暖和；藏地气温低，寒冷。然后就开许了，可以穿带袖的衣服。

我们再回到戒律上来。定罪根据情况是可以改变的，性罪是不能改变的。任何时候，不管是学佛还是不学佛的人，不管是人还是非人；不管是在印度，还是在藏地、汉地都一样。但是大乘佛法里，是以利他心为主，为了众生的利益，身口的这些恶业都有允许的时候。

我们说过大悲商主杀掉短矛黑人的公案。大悲商主是个修行者，也是释迦牟尼佛的前世。他杀了短矛黑人，表面上是杀生，但是他没有罪过，反而圆满了六十劫的福德资粮和智慧资粮。不是六十年，是六十劫啊！为什么呢？因为发心！他不是为了自己，而是为了众生。那五百个商人都是有修证的，都是不退转的圣者。短矛黑人若是杀害了他们，一定会堕落地狱的。为了避免他堕

落地狱，大悲商主杀了他。这对短矛黑人来说也是一种伤害，但是这个伤害对短矛黑人来说很小。因为他只是失去了一条命，只感受了几分钟的折磨与痛苦。如果下地狱了就是出苦无期，要感受地狱的痛苦。

对大悲商主来说，他伤害了短矛黑人，使短矛黑人没有伤害到那五百个商人，避免了短矛黑人将来下地狱的果报，这是第一。第二，杀了一个人，却保护了五百个商人的生命。

在这样的情况下，我跟大家讲过：第一个，完全是为了众生，而不是为了自己；第二个，就是对众生利大害小的情况下，这些身三种恶业、口四种恶业都有允许的时候。但是一般在大乘里，尤其是在显宗里，意三种恶业是没有允许的时候。它可以说是性罪，但是也不一定。在密乘里，烦恼也可以转为菩提。烦恼当下就是清净的，不用特意断除，有转变的方法。这么一说，都是以方便为主。

不是讲过么，大乘佛法以慈悲为本，方便为门。若是为了众生，怎么都可以。如果你有智慧，会方便行持，受戒也不难。受持戒律不是一种苦，而是一种乐；不是一种约束，而是一种解脱。受戒、不犯戒是最好的了，犯戒也没事。

佛讲戒律的第三个部分，就是万一犯戒了怎么办，

还有没有余地？

不同层次里也讲不同忏悔的方法。比如说犯别解脱戒了，有它弥补、忏悔的方法；比如说犯了菩萨戒了，也有它弥补、忏悔的方法；若是犯密乘戒了，也有它忏悔的方法。通过忏悔，都能弥补；通过忏悔，都能返回；通过忏悔，都能清净。

但是，很多人都没有明白这个道理，认为受戒是一种压力，是一种约束，是一种束缚。还是不懂戒律，还是不会受持戒律。若是懂得了戒律，会受持戒律的话，不难。刚才说的，不同层次有不同的戒律，不同戒律有不同的受持方法，不同戒律有不同的忏悔方法。它不是死的，是活的。

我们现在所认为的戒律是定死的，必须要受，绝对不能犯。虽然受戒了，但我们把它当成了一种压力。这样，受戒就变成了一种痛苦。就是不懂戒律，不会受持戒律。主要是你不知道自己在哪里，也不知道自己处在哪个境界里。

佛讲佛法可以分为很多乘：三乘、四乘、八乘……现在我们是九乘次第——红教宁玛派所有的佛法都归纳到九乘佛法里。你所修的法是哪个乘，你的根器在哪里，很多人都不知道。现在很多人都不懂佛法，还讲佛法。他讲的只是一部分，是不全面的。世间、出世间，小乘、

大乘，显宗、密宗都不同。

九乘佛法都是出世间的，它从声闻、缘觉开始。大幻化网等许多续部里讲人天乘、声闻缘觉乘、菩萨乘、金刚乘。但九乘次第里没有讲人天乘，没有包括下士道的修法，讲的都是出世间的。小乘两个：声闻乘和缘觉乘；然后是大乘显宗、密宗。显宗一个就是波罗蜜乘，然后其它六个都是密宗里的。密宗又包括外密、内密——即外密三乘：事部、行部、瑜伽部；内密三乘：马哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽。一共六乘，再加那三乘，共九乘。

你的根基在哪里？是声闻乘还是缘觉乘？是波罗蜜乘——显宗，还是密宗？是外密还是内密？不同层次的九乘次第都有戒律——有共同的，也有不共同的戒律。你的根基在哪里，你就去受和自己的根基相应的戒律。这样的话，受戒不会为难你。佛没有为难你，是你自己不会受。

很多人都是东抓西抓，东跑西颠的，学佛修行都是不死不活的。说修也没有修，说没有修也修了；说学也没有学到什么，说没有学也学了一些。这是什么状态啊？自己仔细考虑一下，你到底在干些什么？忙活些什么？你到底在学什么，修什么呢？你修世间还是修出世间？是修小乘还是修大乘？是修显宗还是密宗？你说自己是

修密宗的，密宗有六个乘，你在学哪个？

我们很难做到不犯戒。佛讲造业、犯戒有四种原因：第一个原因是：不明理。不明白、不知道这是在犯戒、造业，在迷茫的状态下犯戒。第二个原因是：在半信半疑的状态下，也知道这是在犯戒、造业；但是不太相信，然后又造业了、犯戒了。第三种原因是：也明白、也相信，但是烦恼重。嗔恨心、贪心一上来，没有控制住，又犯戒了。第四种原因是：串习。是无始劫以来的习气，不知不觉地犯戒了，不知不觉地造业了。

烦恼是不好对付的，没有一定的正知正见，没有一定的定解，无法能够降伏它。它一上来，我们就得跟着跑——让你骂人你就骂人，让你打人你就打人，让你干坏事你就干坏事。现在很多人都存在这四种问题，还能不犯戒吗？但是我说过，不要紧，你好好忏悔就可以。但是，如果你认为只要忏悔就可以了，然后你就随便了——“没事，我受戒了也可以犯戒，因为我可以忏悔。”有这样的心态就不行了，以这样的心态犯戒是罪过。刚才是没有办法，有的不知道，有的不相信，没有生起那种深信。有的有烦恼，而且非常强烈，在它面前你是弱者，没有办法。

习气很不好对付，习气难改啊！在这样的情况下，如果犯戒了，还有余地，你可以通过忏悔，一步步地清

净。也许你还会犯，但主要是你有这个受戒的意识，慢慢进步了，有变化了就行。以前犯的时候多，现在犯的时候少了。以前犯戒的时候一点都不在乎，现在在乎了。修、炼，慢慢就不犯戒了，就彻底清净了，那时候你就成佛了。——这也是有过程的。如果你因为怕犯戒，然后不受戒是错误的。应该受戒，尽量别犯戒，实在犯了就忏悔。

下面还有饶益有情戒，这是菩萨的戒律。作为菩萨，作为大乘修行者，就要利他，要饶益众生。佛讲四种方法：布施、爱语、利行、同事。我们现在也是，都发菩提心了，受菩萨戒了。如果你这些都是真的，那你就是大乘修行者，你要负这个责任！你要受持这个戒律！

在一般的情况下，不仅不恼害众生，还利益众生！在家里、在单位、在外边布施，无私地、没有要求、不求回报地付出！在家里多干家务，多做事情，无怨无悔！在单位，替同事干活，多干几样，多做事情。给你安排工作，你就心甘情愿地去做！如果还有多余的时间，你就帮别人做，无怨无悔！因为什么呢？饶益众生么，你不是要受这个戒吗？所以就要布施、付出。他需要什么，喜欢什么，一般的情况下就顺着他、随着他。在家里、在单位、在外边都是这样。

爱语就是不要老跟人吵，不要老说这些是非，别老

评价别人。“我单位领导如何如何不好，我的同事如何如何没有能力，反倒升官了……”心里老不平衡。他升官是他的事，是他自己的福报。他升官是他的命，你不升官是你的命。你一直认为自己比他强，但是却没有升。这是自己福报不够，因缘不具足。如果福报够了，因缘具足了，你也会上去，你上去以后他们也会这样想。

人都是这样，自我心特别强，都觉得自己好，他人都不如自己，就是这种状态。人人都有优点，也肯定有缺点，但是凡夫的个性就是这种，就有这样的习惯，看自己的时候就看好的方面，看优点！看别人的时候，看不好的方面，看缺点。

不如别人的地方，自己没有感觉出来。既然他升官了，肯定是比你好，比你强，你就得承认。但是自己不承认，心里还不平衡，烦恼得不得了。众生得到快乐，得到安乐，得到好处了，我们应该随喜才对。作为大乘修行者，不应该嫉妒人家，不应该说他人的是非。我们经常说:“我要为众生，我要给予众生安乐！”现在不用你给予，他自己得到了，你心里为什么不舒服啊？你那些都是假的么！若是你真心这么想的，没有通过你，他自己升官了；没有通过你，他自己发财了；没有通过你，他自己生活好了。你应该随喜，应该发自内心的高兴才对啊。

我们现在随喜高兴，也是在表面上的，都会说“随喜！随喜！”你心里真的随喜了吗？心里真的替他高兴了吗？他做功德了，修福报、积善根了，你心里真的高兴了吗？说得都很好。

你要好好问问自己的良心！你是不是表里如一啊？随喜说容易，做难啊！他有功德，积善根了；得到好处，有进步，有成就了，你能够发自内心地随着他欢喜、快乐叫随喜。欢喜是一种心，是一种发自内心的欢喜之心。不是一种行为，不是一句话！他欢喜你也欢喜，这叫随喜。

然后是“回向”。回向也是一种心。我有功德，有善根，有福德了，将自己所拥有的一切都给他，让他也有同样的功德、福德、善根、成就……心里这样想，这叫回向。回向不是一种行为，不是一种言语，也是一种心。你心里有没有真心地想这个？如果有，那才是回向！随喜回向是好，但都应该是发自内心的，这样才有功德、才有力量！

你若是不贪着、不执着，发自内心的真能将功德、福德、善根、成就施舍给众生，这个功德不得了啊！一般有智慧的人，不会贪着世间的财富、名誉等，而会非常在意自己的功德、善根、福德，那才是真正的如意宝啊！将来会得到很多很多的利益。

“爱语”，就是说悦耳语，说好听的。在家里也是，不跟他吵，不跟他讲。吵什么，讲什么，争什么呀？说爱语！现在很多人都说：“我也想把家人度进来，我也想把同事度进来，但是为什么不行呢？”因为你没有用四种方法摄受众生。布施你没有做到，没有为他们付出，没有好好表法。爱语你也没有做到，没有和他们说悦耳的语言。然后利行，就是做利益他人的行为，做对他人有利益的事情，帮助他，替他做事、办事，让他高兴。“同事”，就是和他做同样的事情。

比如在家里，跟家人一起生活，在平时要跟他做同样的事情。实在不行，你跟他散散步，然后再跟他回来。大乘行者、真正的菩萨，才有摄受众生的四种方便，才有这个能力！有摄受众生的这四种方法，你才能把他领入佛门，才能帮助、救度他。

记住，布施、爱语、利行、同事。在家里、在单位、在外边……和那些众生，你能做到这四种摄受他们的善巧方便，那你就没有问题了，一定能把他拽回来，一定能把他领入佛门，然后学佛修行就没有问题了。

父母、儿女都是一样。父母、儿女没有和你一起学，亲戚朋友也没有和你一起学，因为什么？因为你没有表好法。表好这些法，这也是一种传法。这叫现身说法！这个力量不可思议啊！让他们亲身感受，亲身体会，亲

眼所见你的变化、你的进步。

你学佛修行以后，所得到的这些好处和利益，使他们不得不学。谁不追求这些？谁不渴望这样？谁不希望这样？是你没有展现，是你没有好好表法，所以没有跟你学。这都很重要！这是简单地讲，复杂地讲还有很多!

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

六度之三：忍辱波罗蜜多

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们要学习的是忍辱波罗蜜。忍辱不容易，遇到逆境的时候，尤其是有人来伤害你的时候，心不乱、不动，这叫忍辱。在修行的过程中，遇到磨难的时候，心仍然不动摇，这也是一种忍辱。你所修的法再深奥、境界再高、意义再深，心里没有畏惧，敢学敢修，心也不动，这也是一种忍辱。

忍辱可以分三种：他人邪行之安忍、求法苦行之安忍、不畏甚深法义之安忍。

第一个，他人邪行之安忍。假使有人无缘无故地打你、骂你、欺骗你、伤害你，你不但不以眼还眼，不以牙还牙，连心都不随着动，这叫忍辱。

作为修行人就要让、就要忍。有什么机会都要让给众生，有什么艰难困苦都要忍耐、忍受。之前和他无冤无仇，如果他没有任何原因，没有任何理由地来责骂你、殴打你、羞辱你、诋毁你、诽谤你、欺骗你、伤害你、折磨你的时候，你都能忍，这就是忍辱。都要忍，不能和他一样生起嗔恨心，不能和他一样去争吵，去伤害、恼害别人，修行人就要这样。

要求有点过分是吗？按世间的角度来看，这个要求是有点过分。按世间、世俗的角度来说，前天讲的布施也难，也是过分的要求；昨天讲的持戒也难，什么也不允许，也有点过分；今天讲的忍辱更过分。按世间的角度，有仇就得报，不报仇的话，就没有人味，就不勇敢，就不是勇士，就是个无情无义的人。

但是按佛法，按出世间法来说，我们讲二谛——世俗谛和胜义谛，它们是两个方面。我们现在要修的是胜义谛，修的是出世间。什么叫出世间呢？就是超越世间，与世间完全不同的。站的角度不一样，看的事情就不一样。对一个修行人来说，这都是应该的。应该心平气和地接受、承受。对一个修行人来说，这些逆缘、逆境，这些磨难都是求之不得的。为什么呢？因为你不是要成就吗？要是没有磨难，要是不磨练的话，你怎么能成就呢？若是没有这些逆境，没有这些对境，无始劫以来积

下的债怎么还啊？所造的业怎么消啊？随随便便、舒舒服服地，债就了了？哪有那么容易？我经常讲，修行就是了缘、了债、了生死。债得还，业得消啊！我们站在世俗、世间这个角度来看，是有点过分；但是我们现在换个角度，换个立场去看就不一样了。

我给你们讲过，学佛修行就是转一个念。不管是人是事，还是其它物质，好与不好只是一个概念。主要是你怎么看待它，怎么对待它，怎么利用它。若是你会面对、会利用的话，都是好的；若是你不会换角度、不会利用的话，都是不好的。方才这些也是，我们现在换个角度、换个立场，一看都是对的，都是好的。

按世间的标准看，杀父之仇、夺妻之恨，是最大的仇恨，是必须要报的。但是我们现在换角度来看，佛讲的六道轮回、三世因果，都是事实啊！他杀害你的父母，这是他们之间的因果，你父母前世肯定杀害过他们，所以今生他们来杀害你的父母。看似他无缘无故地来伤害你，其实这也是你们之间的因果！你前世肯定杀害过他的父母，所以今生他才来杀害你的父母。佛讲的因果很清楚，“种瓜得瓜，种豆得豆。”你种的是豆，不可能得瓜；你种的是瓜，也不可能得豆。都是自造自受！

佛讲的，如是因如是果，这都是因缘果报，是要了的！若是你能修忍辱的话，这也是修行的好机会，是了

缘了债的好机会。若你不修忍辱，再去报仇，继续和他们结仇，彼此嗔恨、伤害的话，对过世的父母，对双方都没有好处，就是冤冤相报，没完没了，以后还要不断地感受同样的果报。以前结的恶缘，现在成为仇人了；如果你现在又跟他结恶缘，将来还是仇人。这都是在轮回中感受无穷无尽痛苦的因，不应该种这些因。

你嗔恨别人，甚至去伤害别人，这都是造业！这样的话对父母也不好。你没有给他们种善根、修福德，反而还造了这么大的业，将来还要感受这些果报，他们的灵魂能得到安宁吗？其实也没什么，都是因果，都是应该承受的，应该还的，应该了的，非常应该。作为一个修行人，不应该再继续造业。

在这样的情况下，应该多做善事，积功德；然后回向给父母，回向给杀害父母的这些敌人、仇人；愿他们能早日离苦得乐，早日解脱，早日成佛。这样怨恨就了了，就不再循环了，然后轮回就没有了。——这叫了缘了债！再来世的时候，他们都不是你的仇人，肯定会给你恩德，给你帮助，就能成为你的恩人了。

还有夺妻之恨，这也是缘分的事。对一个修行人来说，什么都是缘，缘聚缘散——缘在了就聚，缘尽了就散。缘分到了，你不想遇也会遇到；缘分尽了，你不想离也会分开。缘分没有尽，你再想离开、分开、想甩掉也不

可能；缘分尽了，你再执着，再想念、再留恋也没有用。这都是缘，两个人之间的缘分到了，谁也阻挡不了。

他来夺你的妻子，这是你和他之间的缘分。对自己来说是因果，自己前世肯定夺过他的妻子，今生他就来夺你的妻子。别的没有什么，这都是因果关系，都是因缘果报！你再怎么烦恼痛苦，也是没有用的。什么都是一样，缘到了自然就会有，缘尽了自然就会分开。

所以没有必要执着这些，对修行人来说这些都是好事，都是消业、还债、修行的机会；修自他平等，自轻他重，自他交换菩提心的一个对境。通过这些坎坷、磨难、挫折，让你成长，让你成熟。否则你怎么能成熟，怎么能成长啊？

现在很多人都是，虽然年纪大了，但是人还没有成熟。为什么呢？因为没有经历磨难，没有经历坎坷。在人生的道路上，有人骂你、打你、伤害你，说你的坏话，说你的过错，有坎坷、有挫折，你心里会不舒服，其实这都是好事。是让你坚强，让你成长，让你成熟，让你成就的机会。

我们经常讲，在修行的道路上需要善知识，没有善知识不会有任何成就。为什么善知识那么重要？为什么上师那么重要？如果你有自己能信任，能崇拜，能接纳的一个人，你能接受他的批评，能接受他的指点，他可

以直指你的毛病，你就可以通过这些改正自己的毛病。

发现错误这叫开悟，改正错误这叫成就。发现了所有的错误，这叫彻悟；改正了所有的错误，这叫圆满。佛法里经常讲的开悟、成就、圆满，一点都不深奥。你的上师、善知识，他可以让你发现自己的错误，他可以让你改正自己的错误，这就是让你开悟，让你成就。

你的敌人、仇人也是一样。如果你能够接纳、接受他的批评、指责，他就是你最好的善知识。因为他只看你的毛病和缺点，不看你的优点和功德；他只说你的毛病和缺点，不说你的优点和功德。

你的家人、亲朋好友不一样。他们只看你的优点和功德，只赞叹你、哄你、让你高兴。你的敌人、仇人、对手特别能看出来你的缺点和毛病，也不会跟你客气，一定会说这些。你借这个机会找到自己的毛病、缺点与错误，然后去改正这些，这样你不就开悟了，不就成就了吗？他才是你真正的善知识。

现在很多善知识都算不上是什么善知识，也不直接指出你的毛病，也没有让你改掉不好的习气。你在他面前装模作样，他在你面前花言巧语，都在互相欺骗。明明知道你有毛病，也不指出；明明知道你有缺点，也不让你改正，这还叫善知识啊？

什么叫善知识？什么叫窍诀？我说过，能直接指出

你毛病的人就是善知识，能改正你毛病的方法叫窍诀。我们有没有师已摄受？上师或善知识所讲的这些法，有没有入你的心？如果他讲的这些道理入到你心里，入到你的骨头里了，他就是摄受你了，你才有师已摄受，之前没有啊！

糊里糊涂地在下面听，糊里糊涂地跟着瞎跑，没有师已摄受。为什么呢？因为他所讲的法没有让你改变、转变，没有让你开悟、成就。若是你有智慧、有修行的话，你的敌人、仇人，才是真正的善知识，他们对你一点都不客气，会磨你，会直接指出你的毛病。

这都是好事，都可以转为道用。你不站在这个角度看，站在另一个角度看，就是完美。你站在这个角度看不完美，所以要换角度、换思维，这叫智慧。智慧是全面的，无分别的。愚痴是不全面的，有分别的。只看一个层面，考虑、描述得不全面，这叫分别、执着、妄想。

在这个角度看是这样的，在那个角度看是那样的。好和坏，善和恶也是一样。什么是好和坏？什么是善和恶？其实说好都是好，说不好都是不好。若是你能够全面地，平等地接受，那么不管是顺境、逆境都是好的；不管是善人、恶人都是好的。若是你考虑不全面，若是你有分别、执着；那不管是顺境还是逆境，都是不好的，都在伤害你。

都可以转为道用。你换个角度，换个思维，然后一看都是好事，都是应该的。前天讲的布施，昨天讲的持戒，今天讲的忍辱都是这样。在明理的情况下不难，都是应该的，很容易就能做到。若是你不明理，没有智慧，都难。布施难，持戒难，忍辱也难。

布施也好，持戒也好，忍辱也好，都要有善巧方便。心里要平等，要清净，要不动。但是在表面上需要愤怒，需要凶狠。但是我们现在不会。一到关键的时候，一遇到对境的时候，都是手忙脚乱、心慌意乱的。不知道怎么面对，怎么解决。这样也不对，那样也不对；这个也不好，那个也不行。这就是智慧不够！没有善巧方便，所以都是障碍。要福慧双修，方便智慧双修。有善巧方便才有智慧，有智慧才有善巧方便。

前天讲的布施是心里平等，昨天讲的持戒是心里清净，今天讲的忍辱是心里不动。只有内心达到这些了，才是真正的布施波罗蜜、持戒波罗蜜、忍辱波罗蜜。若是内心没有达到，表面上再好，也不是布施、持戒、忍辱，不是真正的波罗蜜。

我们做布施的时候要适当。我们受持戒律，要受和根基相应的戒条，忍辱也是。为什么佛像有寂静的，有忿怒的呢？在表面上可以有恨，也可以有恶。在表面上看，也不是无情无义的一个人，也不是什么也不懂，也

不是没有感觉的人。该软的时候要用软的，该硬的时候要用硬的。佛的忿怒相看起来也很恐怖啊，但他的心是慈悲的，内心是清净的。——这就是他人邪行之安忍。

第二个是求法苦行之安忍。在学佛修行的过程中，肯定会遇到很多的磨难、魔境。没有魔不成佛，面对障碍、违缘，就是一个字：忍！要忍受、忍耐。学法修行的过程中，要不顾一切艰难困苦、严寒酷暑，纵然失去生命也绝不舍弃佛法。以这样的精神来学修，才能成就。

华智仁波切讲过，现在的学佛人是偶尔性、空闲性的修行。一有什么事，就把修行忘了，就不修了。根本没有明白学佛的重要性，根本没有明白解脱成佛对我们的利益。若是真正明白了以后，世间的这些琐事无所谓，世间的这些福报无所谓！有也行，没有也行。修行应该是放在第一位，生命应该是放在第二位，其它应该是放在第三位。我们不是这样，世间的这些名闻利养放在第一位，生命放在第二位，修行放在第三位。有空了、闲了，没有什么事了，茶余饭后的时候学一学。现在很多人都说："我现在有工作，等退休吧。"等退休就闲了，就没有什么事做了，那个时候才想学。这叫空闲性、偶尔性的修行。

很多人爱凑热闹，总是跟着别人跑。随便参加参加，听一听，看一看。像考察、旅游似的，今天跑这个寺院，

明天跑那个寺院；今天看看这个道场怎么样，明天看看那个道场怎么样。偶尔参加参加，学一学，念一念；一有什么事，就把佛法忘了，就把修行扔了。

你真正明理了，有修行了，佛法是种活法，生活就是修行。主要是你会不会运用！会运用佛法，那就是一种活法；会把生活、工作都转为道用，那就是修行，一点都不影响生活与工作。

现在人总是找很多借口和理由。你是给谁修的？你是给谁学的？不都是给自己学的，给自己修的嘛！解脱是自己的事，成佛是自己的事。为什么要找那么多理由呢？“他不学我也不学！”“他学得不好，我就不学了。”你学佛和他有关系吗？

比如说到这个道场来，负责人不注意说了一些话，心里就起烦恼了，然后就说“我不来了，我不学了。”这个时候你更应该来，更应该精进。你学佛和他有什么关系？你是为什么来的？你是来学佛修行的，还是看别人脸色的？有的人说了一些什么话，这个面子就放不下了，又离开了。

人都要面子，人很难放下面子。这个面子就是佛讲的魔，放不下面子，实际上就是放不下“我”。都好这个面子，为了这个面子，可以舍弃佛法，舍弃修行，舍弃生活，甚至可以舍弃生命，这就是死要面子活受罪！

佛法里讲的这个“我”如果放不下，就解脱不了。让你折磨自己，伤害自己，自寻烦恼，自找痛苦的，就是这个面子。有什么放不下的？你现在好面子，放不下面子，但是有一天你肯定会死啊。这个时候你的面子呢？这个时候都完蛋了，都暴露了，都没有了么。那个时候还好面子不？人就是这样。

面子重要还是修行重要？这个面子是暂时的事，修行是永恒的事。要面子还是要修行？要面子还是要佛法？真的不懂你们这些人，真可怜！真没办法！为了修行应该都能舍弃，包括面子，包括生命。

修行是第一位，把修行放在最重要的位置。为了面子，不能舍弃佛法；为了生命，不能舍弃佛法；为了暂时利益，更不能舍弃佛法。你舍弃了佛法就等于舍弃了解脱，舍弃了佛法就等于舍弃了永恒的快乐。我们为了修行什么都可以舍弃！有没有这样的信心？有没有这样的决心？若是真有了，你才有资格学佛。

之前没有，别在这儿装。真的，如果你没有资格学佛修行，你却学修了，有一天也会灰心退步的，没有多大意义。坚定的信心、不退转的决心，也需要明白佛理，明白实相才能生起。不明理怎么能生起信心？怎么能建立决心呢？

闻思才能明理，没有足够的闻思，对佛法没有一定

的了解，修也是白修。

现在很多人，尤其是刚开始的时候，在表面上很精进：念啊，今天念这个经，明天又念那个经；拜啊，磕小头、磕大头，把膝盖、额头都磕坏了。但是内心有转变，有进步吗？烦恼减少了，痛苦减少了吗？

好多人都是，虽然念经念的多，磕头磕的多，念佛念的多，持咒持的多；但是烦恼依旧，习气依旧，一点点也没有转变。命运没有转变，身体越来越不好，家庭越来越不和，工作越来越不顺利，好多人最后都是家破人亡了。这不是佛法的问题，这是个人的问题。

佛法是健康的，佛法是圆满的。佛讲过，我们要依法不依人，要看佛讲的这些道理，不能看这些人。但是现在很多人就看我们这些学佛人，然后去评价佛法，如何如何好，如何如何不好，

我跟你们讲过，你们好好研究、好好学，也会明白：佛法是最究竟的科学，佛法是最健康的教育。科学家、哲学家都讲宇宙人生，都讲万事万物的事实真相；但佛讲的是最究竟，最圆满的。

佛法是不会有任何差错、任何问题的，是某些修行人有问题，修行不如法。所以以后不能根据修行人的行为，来评价佛法，评论佛教。现在很多人都是佛教的油子。佛也讲信心，但是佛讲的信心是明信，明白的信。

我们现在都是迷信—— 一点道理都不懂，都不明白，然后糊里糊涂地信。佛法是健康、圆满的教育。我们现在还不懂，所以没有用佛法来纠正自己，改变自己；没有对治自己的烦恼和习气。佛法和相续没有结合，修行和生活没有结合，这样就是盲修瞎炼。

不顾一切艰难困苦、严寒酷暑，希求佛法，精进修持佛法。为了修行什么都能忍，有再大的困难，有再大的磨难也能忍，也不影响修行，也不影响成就。这就叫求法苦行之安忍。

苦修不是必须要在山洞里，不是必须要没有吃、没有穿。你敢面对这些违缘、障碍，会处理、会解决这些，就是苦修。你能克服修行过程中的一切磨难、坎坷、折磨，这是苦修。

第三个是不畏甚深法义之安忍。我们现在也不看自己的根基在哪里，就看哪个法门简单，哪个法门容易掌握，根本没有去了解这个法门真正的内容。比如，现在很多人都说念佛方便，也不用念别的，也不用学别的。也不用学法器，也不用学手印，也不用背那么多咒语，也不用念那么多仪轨，也不用艰苦地修。其实根本不懂念佛法门，他不是对这个念佛法门生起信心，就是图这一句佛号省事、简单！实际上就是懒！是不爱学，不爱修别的。

念佛法门不容易啊！念佛有念佛的方法。清净、平等、自在、随缘，那是什么境界啊？你是这种根基的人吗？你有那么高的境界吗？表面上看越复杂，它的内容就越浅显。表面上越简单，它的内涵就越丰富，越复杂。这是一个自然规则！

不要看表面上念佛方便、容易，实际上很难。看破、放下、清净、平等、自在、随缘，这都是开悟、证悟以后才能做到的。你还没有开悟，没有证悟，能做到吗？清净、平等、自在、随缘，都是佛的境界。

他们不是不讲菩提心，但是他们讲的这个菩提心是胜义菩提心，然后才讲念佛念到一心不乱，难哪！根本不知道什么叫一心不乱。

一说要背咒语、学法器，都开始害怕了。一看要学这么多，修行这么复杂，就开始不敢学、不敢修了。“不畏甚深法义之安忍”。无我、空性、大光明，对这些没有畏惧，没有恐怖。“法门无量誓愿学”，都是要学的，都是要修的，就像饥饿的牦牛吃草一般的学、修。

要有信心！我一定要学会，我一定能学会，我一定要修好！法义再深、境界再高，仪轨再复杂，我也要学、要修！这种勇敢的心叫“不畏甚深法义之安忍。”

心不动摇！再难、再深、再高，也难不倒我！我能

学会、我能修成、我能胜利！这种精神叫“不畏甚深法义之安忍。”有这样的精神，有这样的发心，才能学佛，才能修行，才能成就啊！

佛法就像镜子，一定要照好自己。合不合格，能不能修，这是个问题啊！真的，学佛不是随随便便的，不是那么容易就能成就的。

有这样坚韧不拔的毅力，有这样百折不挠的决心，才能成就！有一点违缘、困难了，就开始怀疑了；有一点什么事情，就开始泄气了，开始想逃避了，没有这样修行的。

跟前几天讲的一样，安忍也可以具足安忍波罗蜜多，也可以具足六度。为了修行，自己能够付出时间和精力，能付出身心，这就是布施。能如理如法地修忍辱，这就是忍辱之持戒波罗蜜。修忍辱不是在克制自己，折磨自己，不是在痛苦当中，而是快乐地、心甘情愿地、心平气和地接受、付出，这叫精进。修忍辱的决心，在任何情况下都不动摇，一心一意地修忍辱，这就是禅定。忍辱的对境、忍辱者自己，忍辱的方法、过程都能观空。站在三轮体空的角度修忍辱，这叫智慧，也是忍辱波罗蜜。一个忍辱度都可以具足六度！

佛法不是讲给别人的，是讲给自己的。我现在讲佛

法，但不是给某一个人讲。佛法就像镜子，不能照别人，只能照自己。包括我自己都一样，我现在是替佛讲经说法，不是觉得我自己如何好，你们如何如何不好。不是在搞是非，也不是在讲是非。我在代表佛、代表我的上师，给大家讲经说法，给大家讲佛的教理。我自己也要学、也要修。

我现在坐在上面，不是我在恭敬我自己，也不是让你们恭敬我，而是在恭敬佛法。我现在是在讲法，法是让我们解脱，让我们成就，让我们成佛的方法，所以我们要恭敬它。我现在坐在上面，是佛法的威仪，不是我的威仪，都要明白这些！

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

六度之四：精进波罗蜜多

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们要学习的内容是精进波罗蜜多。

要精进学修才能成就。若是没有精进波罗蜜，若是学修不精进的话；你再聪明，再有智慧，也不会成就。所以说精进非常重要！

好多人学佛已经很多年了，始终没有太大的成就。

大部分学佛人都是这样，这是什么原因呢？其中的一个原因就是不精进。若是你能精进学修，学佛修行一点都不难。我们现在既不用心也不精进，所以成就难，很多人都没有成就。

精进真正的本质是一种欢喜，一种迫切。喜欢学佛，愿意修行，都是主动的，不是一种刻意的勉强与坚持！如果不修不学就忍不住、受不了，这种信心、这种心态叫精进。学佛不能像在狗的面前扔青草一样，要像饥饿的牦牛吃草一般，非常用心，非常急迫地学修，这叫精进。

为什么我们现在生不起来这样的信心呢？为什么没有这样希求正法的心呢？就是不明理，不知道善和恶的标准，不知道恶业的过失和善业的利益；不知道轮回的过患，不知道解脱的利益；不知道恶业对我们的伤害，也不知道善业对我们的利益与好处。总的来说，还是基础打得不牢。我跟你们讲过，根都在基础里，都在四外加行里。若是四外加行没有修好，往下没法修。

刚才讲了什么是真正的精进，谁有这样的信心与决心？谁对佛法有这样的兴趣？还是不明理，基础的修法没有修好。不懂得轮回，不深信轮回；不懂得因果，不深信因果；不懂人身难得，寿命无常这些道理。应该知道轮回对我们的危害，在轮回里出苦无期，要感受无穷无尽的痛苦，没有尽头！

我们不说三恶道，只说人。人非常苦——三根本苦，八支分苦，一刹那也离不开痛苦，每时每刻都在痛苦当中煎熬着，只是很多时候没有感觉到而已。我们这些六道众生都没有真正地感受过快乐！真正的快乐是清净的、无漏的；真正的快乐是不变的、永恒的。若是有漏、变化的东西，都是苦——行苦、变苦、苦苦。我们现在所感受到的苦属于是苦苦，是粗大的苦。我们还没有意识到，还没有感觉到变苦、行苦，这些非常苦！若是再不修行，再不解脱，还要在六道里轮回，继续感受这些痛苦。

我们现在还是不相信因果，不相信轮回！这样你还要轮回、还要转生，那个时候不一定转生到什么地方。譬如我们现在这种状况，只能堕落三恶道。因为我们每时每刻、随时随地都在造业。一般善恶的标准是，因贪心、嗔恨心，在愚痴的状态中的所做所行、所言所语、所思所想都是造恶业，果报就是在三恶道里感受痛苦。

傍生、饿鬼、地狱、一个比一个苦。

傍生互相残杀、互相吞食。你们到屠宰厂、饭店里看一看，我们看人间的这些畜牲、动物，每天都在被人吃、被人杀，死了以后还要投生为畜牲，还要被杀，因为业力还没有穷尽。饿鬼和地狱，就更不用说了，真的，非常可怕啊！

现在我们得到了人身，就等于得到了一个解脱的机

会，所以千万不能错过这个机会。若是你错过了，再也不会有了，“一失人身，万劫难复”啊！

我们为什么精进不起来呢？还是没有明白这些道理。所以我再三地强调四外加行，强调从基础开始。先不要着急修其它的法，先不要着急修高深的法。先把基础打好，把最基本的道理都弄明白，然后再往下修就好修了。若是连这些最基本的道理都没有弄明白，越学越难、越修越难，不相信你们看看！

现在好多人都已经意识到了，怎么越修越难呢？怎么一点进步、一点成就都没有呢？没有别的原因，就是不如法，就是没有按次第修，就是在盲修瞎炼！这种修行的状态就是想一步登天，就是好高骛远，没有脚踏实地地修。如果发心不到位，你念多少经、念多少佛号，磕多少头都没有意义，业障也不能消！

“转念业消”，若是没有转念，表面再精进、再努力也没有用。这些形式上的做法都是为了转变心态，为了转化这个心，没有别的目的。你诵经、磕头的时候，若是没有对治烦恼，没有对治习气，所做的这些都没有用。

现在很多人都没有精进波罗蜜。就是刚才说的，不明白轮回对我们的危害，解脱给我们的利益；不明白造恶业的过患，做善事的利益。对这些道理没有生起定解，所以就生不起来这种心。这些多重要啊！

在六道轮回里，我们要感受无穷无尽的痛苦，非常可怕。如果解脱了，就没有烦恼、没有痛苦了，可以永恒的快乐，多好啊！我们每一个人都一样，都在追求快乐，都不愿意感受痛苦。那么解脱痛苦，获得安乐的唯一方法就是佛法，就是修行。

若是没有佛法、没有学佛、没有修行，世间的福报再大也是一种痛苦，也是一种烦恼！现在很多人拼命地赚钱、拼命地追求世间暂时的利益，也是为了解脱，为了快乐。为了身体健康、家庭和睦、快乐如意、平安幸福。但是我们始终达不到目的，始终没有实现愿望。

财富越多，压力越大；权势越大，痛苦越大。没有从根本上解决问题，越搞越复杂、越搞越痛苦。为了幸福，为了快乐，结婚成家了；可是不但没有得到快乐，反倒增加了烦恼。为了家庭能够幸福，生孩子；可是不但没有带来幸福，反而又增加了一种压力。你看，这都是自己扔石头砸自己的头！

小孩子扔石头的时候也是觉得好玩，觉得有意思，于是就把石头扔上去了，然后掉下来砸自己的头了，那个时候疼得不得了，哭啊，喊啊！

我们这些凡夫也是一样，为了快乐，为了幸福，去结婚、成家、生孩子，拼命地赚钱、追求世间的利益，拼命地争夺权力，增加自己的实力。

这都像小孩子扔石头砸自己的头一样。都是为了快乐幸福；但是不仅没有达到目的，得到的却是更多的烦恼与痛苦。所以佛讲了，追求快乐幸福可以，但是这都不是正确的方法，一定要按要求，按佛法，按真理，按实理去做。

我们是愚痴颠倒的，所想和所做背道而驰。

我们不愿意感受痛苦，想得到快乐；但是所做的却是痛苦的因，感受的是痛苦的果。所以佛讲要“断恶行善”！如果你断恶了，就不用感受痛苦了；如果你行善了，就可以得到快乐了。“善有善报、恶有恶报”！

还是没有弄明白这些道理，对佛法没有兴趣，没有希求正法的心，或者说希求正法的心不强烈。问问自己：我们希求正法的心强烈吗？不强烈！一点都不强烈！所以精进不起来，这种人很难成就。

学佛、修行、成就，我说过，说难也非常难，说容易也容易。佛讲过：“我们的这个心，不去管它、不去纠正、调伏它的时候，它就像个脱缰的野马，非常不听话，难以驾驭。一旦降伏它、纠正它了，也很容易。”

禅宗有一个例子。牛刚开始特别犟，慢慢地通过驯服、通过调伏，它哪也不跑了，根本不用人看管。心也是一样，虽然现在学佛了、修行了；但是非常虚伪，一点都不认真，不用心。心一点也不清净！虽然在表面上

皈依、发心了，闻法、修行了，忙得不得了；但是心仍在散乱，一点都没有改变，没有转变。身皈依了，心没有皈依。表面上发心了，内在无动于衷，都是假的。都说的好听：“为度化一切父母众生要发誓修持成佛！”“今生吾获福，善得此人身；复生佛家族，今成如来子……”嘴上说，今天成为如来子了，但饶益众生的心并没有发出来。

虽然也闻思、修行了；但是心里没有明白，内心没有转变，有什么用啊？这都是虚假的，这都是妄心！无法能够解脱。不要虚妄，妄心不死，真心不活！

精进也可以分三个：擐甲精进、加行精进、不满精进。擐甲，擐是穿的意思，甲是盔甲，擐甲，就是穿盔甲。如同快要战斗了，我们要摆脱轮回了，要对治烦恼，降伏习气了。心里要发誓、发愿，下决心、做决定，这也叫发誓精进。

就像快要决战了，以勇敢的心穿上盔甲去战斗一样，我们要从骨子里下决心，从内心里发誓发愿：我要摆脱轮回，我要逃脱三界，我要降服烦恼，我要对付习气！众生无边誓愿度——虽然众生是无边无际的，但是我们要度尽众生，这是勇敢的心、勇猛的心；烦恼无尽誓愿断——虽然烦恼是无穷无尽的，也是无始劫以来的串习，很难断，但是我发誓发愿要断尽烦恼；法门无量誓愿学——

八万四千法门，虽然是无数无量的，但是我也要不停地学，不断地学，一定要学会，一定要学成；佛道无上誓愿成——虽然众生很难成佛，佛的境界非常高，智慧非常广，一般人是达不到的，我作为一个凡夫，肯定有很多困难，但是我也要成就！

首先要下这样的决心，做这样的决定，才能战胜一切，若是没有这样的勇气，没有这样的勇敢之心，很难超越，很难战胜！外在内在，处处都有魔，处处都有障碍，随时都会有违缘，哪有那么容易？尤其现在是末法时期，法弱魔强的时候，修持正法非常难，随时都有很多干扰。

魔王波旬时时刻刻都在盯着我们，给我们设置障碍违缘。佛是一刹那也不离开你，魔也是一刹那也不离开你。主要是你自己的心态，自己的心，是接受佛的信息，还是接受魔的信息。加持实际上就是信息。佛的信息随时都有，魔的信息随时也有。

你的手机相当于是双卡的，哪个卡都可以接信息。关键是你打开哪个卡？你打开佛的卡，就可以接佛的信号，接佛的信息，可以和佛菩萨感应道交、心心相通，可以欢喜无比。若是你把魔的卡打开了，你就接魔的信号了，接他的信息，你就完了，全是烦恼、痛苦。

佛藏在你的心里，魔也藏在你的心里。这个心非常

重要，都是唯心所现，唯识所变。都要调整自己的心态，别执着这些外境，都是自己的心。

第二个就是加行精进。刚才是在心里，现在是行动。开始学佛法，修佛法了，开始断烦恼，度众生了，这叫加行精进。

遇到上师，依止上师了，找到法门了，然后脚踏实地地学，脚踏实地地修。依止上师以后要亲近上师，要积极地闻思修。接到传承，接到法了，要迫不及待地，犹如农夫怀里钻蛇，美女头上燃火一般地修行。

胆小的农夫，非常害怕蛇。蛇突然钻进了他的怀里，他一刹那也不会停留，一下子就会跑掉！我们不是要逃脱轮回吗？那就一刹那也不要停留，赶紧跑！快跑！美女特别在乎自己的容貌，头发突然着火了，她不可能等着，先让它着一着，看看能怎么样？不可能！她会立即想尽办法把火灭掉。

同样，我们不是要逃脱轮回，要断恶行善，断烦恼吗？就应该像美女头发着火一般。不管是对人，对己，还是对物，烦恼一起来立即降伏它，别让它再发展。恶念一生起，立即消灭它，别让它再蔓延。这些烦恼习气，贪嗔痴慢疑，都是魔王波旬射给我们的毒箭，别让他百发百中。我们修行的时候，应该真枪实弹地跟他们决战。赶紧从轮回里往外跑啊！就像农夫怀里钻毒蛇一般地赶

紧起来跑掉！恶念、烦恼一生起来，就犹如美女头发燃火般地赶紧把它熄灭。

有这种积极的心态吗？自己看看？还说我学佛已经学了这么久，怎么还不好呢？我念佛念了这么多年，《地藏经》念了这么多遍，冤亲债主怎么还不走呢？金刚萨埵心咒我念了这么多遍，业怎么还没有消呢？你这种心态，你这种修法，是什么状态？是半信半疑，是不死不活！一定要抓紧时间，积极地修行，不能懈怠懒惰，不能得过且过。

第三，不满精进。在学佛修行的过程中，肯定会有一些成就与进步，但是不能满足。明白了一些道理，得到了一点利益，或者有一点成就了，就觉得很了不起，就感觉自己很伟大了，已经很好了，然后就满足了。

不满精进就是不满足。成佛了才是断证圆满，之前也有断证，只是断惑、断烦恼、证菩提，但是没有圆满。小乘罗汉里也有断证，大乘一地以上的菩萨，十地菩萨也有断证，但都不是圆满。虽然断了一些烦恼，证得了一些菩提，但是还要不停、不间断地修行，随时都看自己的缺点、毛病与不足。

其实这个精进度也是对治傲慢，对治懈怠的。傲慢就是光看自己的优点、功德，然后生起的傲慢之心。在修行的过程中，在一般情况下，我们要看自己的缺点和

不足，看别人的优点和功德，这样才能学到别人的功德，才能断除自己的缺点和毛病。不能看自己的优点、功德和成就，否则就会得意、满足，然后开始懈怠。不满足，不间断地、积极地学修，这就是精进波罗蜜。

前几天讲的，波罗蜜就是到彼岸。其实真正的彼岸就是究竟圆满的智慧，也可以说是涅槃，也可以说是不生不灭。六度是能达到圆满智慧、究竟涅槃的方法，这是因，而到达彼岸是果。以这个果的名字为因起名，所以也可以叫六度波罗蜜。

布施、持戒、忍辱、精进，若是没有空性无我的智慧的摄持，还不能成为波罗蜜。就像昨天讲的，每一个波罗蜜都具有六度。

比如今天讲的首先是精进，为了学佛，为了修行能付出，这就是精进度的布施。

第二是持戒。如理如法地修持精进波罗蜜，这就是精进度的持戒。

第三是忍辱，我们修精进波罗蜜过程中也会遇到很多外在、内在的违缘和障碍，但是都能克服，都能超越，这叫精进度的忍辱。

第四是禅定。一心一意就是一种禅，能把注意力放在这种境界之中修行，这是精进度的禅定。

第五是智慧，就是有空性无我的智慧摄持，也可以

说站在三轮体空的角度修精进，这就是精进度的智慧。

一个精进也应该具足六度，若是没有六度就不是圆满的精进。精进很重要。我为什么修行不得力，我为什么没有进步，我为什么还没有成就呢？真心想学修就要这样反思，仔细观察，然后才会明白，问题出在哪里？

今天讲的这个精进，在修行的过程中，是真正的鞭策啊！否则，我们修行的马跑不起来。有时候根本不走，有时候走走停停，有时候走得慢。

其实学佛不难，真的不难，就是转一个念。念一转业就消了，业消了就没有这么多事，就不要感受痛苦与烦恼，也不会有这么多的违缘和障碍了。但是，如果念转不过来，业没法消啊！业不消的话就得这样，没办法，愿意也得这样，不愿意也得这样。

佛讲得很清楚、很明白，你应该以佛法来纠正自己，不要搞这些是非，不要搞这些神通。佛度化众生不可能以神通来度化。佛为什么不以神通来度化众生？搞神通只能增加烦恼，不能解决烦恼。虽然佛有时候也显示神通，但这是为了度化那些外道众生，因为他们都有神通，若是不给他们显示神通，他们不服气。佛的神通比他们的神通高了，他们心里就服气了，然后才能学佛修行。如果不是为了度化这些有缘的，可怜的众生，佛是不会显示神通的，否则对众生只有坏处，没有好处。为了引

导众生，在特殊的情况下，佛会显示神通。但是在一般的情况下，佛是不会显示神通的。

在《百业经》以及其它经文里也有过这样的公案，佛明明知道这个人的因缘，但是他不会说这些。他会先听众生讲述自己的经历，然后再给他讲佛法。佛不会搞神通，如果你执着于这些，就是着魔了。以后，真正修这个法的人，真正学佛修行的人不能搞神通，不能相信神通，容易走火入魔，这种人不会有好的结果。

要相信佛，相信因果。佛讲的三世因果里，都说得一清二楚了。在以往轮回的生生世世当中，众生都不止一次地互为父母，互为儿女，互为夫妻。

佛讲得很清楚，都是你的父母，都是你的儿女。若是你相信前世，若是你那么在乎自己的父母、儿女，你就应该在乎所有的众生，尤其是那些乞丐、残疾人；还有饿鬼道、地狱道的众生。他们都是你宿世的父母、儿女，都是你宿世的丈夫、妻子。若是你在乎，就应该平等地对待他们。

佛讲得这么全面，这么究竟圆满，不仅仅是说这些因缘，而且把解决这些问题的方法——怎么了缘，怎么了债，怎么了生死——都教给我们了。但是很多人还不学佛，还不信佛，还学外道，还修那些世间法！

众生太迷茫了，太愚痴了，真是可怜！我们不勉强

任何人，若是你真心想学佛、修行，真心想解脱、成佛，一定要如理如法地学，脚踏实地地修，这样才能成就。否则都是白费，都是没有用的。

若是你不想学、不想修、不想解脱，谁也不勉强你；若是你真想做一个佛门弟子，想学佛、修行、想解脱，你就要这样学、这样修！

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

六度之五：禅定波罗蜜多

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天要学习的内容是禅定波罗蜜。禅定是修行的必经之路，是修行道路上不可缺少的修法。佛法里讲戒定慧，定就是禅定，慧就是般若智慧。般若智慧是从禅定中产生的。若是没有禅定功夫，无法开悟证悟，无法产生般若智慧，所以说禅定非常重要。

禅定说容易也容易，说难也很难。我们现在虽然学佛好多年了，但是心还是静不下来，定不下来，这是什么原因呢？禅定有禅定的基础，还是基础没有打好，自己不会调整身心。心态也非常重要，身要依止寂静处，寂静处就是修法的环境。寂静处不一定是山洞或者寺院，

哪里都可以成为寂静处。真正的寂静处是具足禅修因缘条件的地方，若是修禅的条件不具备的话，山洞、寺院也不算是寂静处。家里或者其它道场里也一样，禅修条件具备的环境与地方，都可以成为寂静处。大乘修行者，尤其是你们这些在家居士，不可能经常在山洞或寺庙里修禅，还需要在自己的家里、在单位，或者在生活、工作的地方修禅。在这样的情况下，能不能修禅定呢？也能修，因为条件、环境是自己创造的。

佛在经中也说过，修禅定需要环境——寂静处。若是没有一定的福德资粮，根本也遇不到、找不到这样的场所与环境，所以积累福德资粮也非常重要。

修七支供或者修前面的几个波罗蜜，布施、持戒、忍辱、精进，都是禅定的基础。若是你把这几个内容都修得差不多了，修禅定就没有问题，就不难了。若是前面这些修法没有修好，修禅定也很难。

六波罗蜜多也是有次第的。很多经文里讲，它们是因果关系，前是因，后是果。一般的情况下，布施波罗蜜是因，持戒波罗蜜是果；持戒波罗蜜是因，忍辱波罗蜜是果；忍辱波罗蜜是因，精进波罗蜜是果；精进波罗蜜是因，禅定波罗蜜是果；禅定波罗蜜是因，智慧波罗蜜是果。前面的几个修法，都是禅定的基础，是禅定前提的修法与条件。

方才讲的寂静处，也是修禅的机缘。佛讲，要给自己创造环境，要和环境相合。怎么和环境相合？主要是调整自己。这些违缘、障碍，都是自己制造的。若是你在家里、在单位，或者在其它的地方，能做到布施、持戒、忍辱、精进，若是你能非常圆融地处理好人际关系，然后没有违缘，没有障碍，这就是修行的环境。

在家里修禅，首先你要把自己的家变成寂静处。就是把家里内部关系搞好。在家里好好表法，给他们展现你的变化，展现你在学佛修行的过程中所得到的这些功德与利益。谁都想转变，都想得到这些功德和利益。如果你身上有明显的变化与收获了，这样不只是你的家人，周围所有的人都会心服口服地崇拜你、支持你，甚至会跟随你。在单位也是一样。

修行上的违缘和障碍也是自己给自己制造的。如果自己没有做好，没有一定的修行和修养，在山洞里也不会安定，在寺院里也修不成禅，一样会有很多的障碍与违缘，很难把心静下来修行。也许这颗心会跑得更快了。

不管是在道场、在家里还是在单位，主要是自己给自己创造一个修行的环境，这才是真正的寂静处。如果心没有处于寂静处，违缘重重、障碍重重，你无法修禅。所以要去掉障碍、去掉违缘。

修行人的生活不能堕入两边。什么意思？在生活、

工作的过程中，要求不能太高，欲望不能太多。必须要过那种优越、富裕、舒适的生活——有这样的追求与欲望就是错误的。自然有的不算，福报是修来的。福报、缘分到了，自然有了，想躲也躲不开。但是福报也不能太差，贫穷和疲惫也是修行上的一种障碍。

如果你没有一定的修行，没有一定的定力，条件太优越了，太舒适了，光享受物质生活了，也很难修行。太贫穷、太疲惫的时候也很难修行。所以佛要求修行人，——尤其是要求出家人，生活不能堕入两边。佛成道之前也和那些外道一起苦修，后来放弃了。佛说，在太贫穷、太疲惫的状态下也不能成就。

对生活不能有过度的要求，欲望不能太高。总的来说，对这些世间的琐事，世间暂时的利益都不要看得太重，不要抓得太紧，一切都要随缘。来了也不拒绝，来就来；不来也不追求，不来就不来。以修行为主，修行最重要——这种心态适合修行。这些违缘、障碍都尽量远离，尽量去掉。无论是在家里、在单位、还是在其它地方，都要给自己创造一个良好的修行环境。主要是没有违缘障碍就行。有违缘，有障碍也能超越，这个有难度，在修行的过程中，你和这些违缘、障碍斗争的时候，是胜利还是失败，不好说。

违缘、障碍还是尽量少一点好。主要是将家庭内部

的关系，周围的人际关系处理好。若是将前面的布施、持戒、忍辱、精进都做到了，都修得差不多了，后面的禅定就没问题了。若是前面那几个都没有做好，修禅定说容易，做难啊！

一坐下来，心就定不下来，没有任何的觉受与成就，最终对自己失去信心，对佛法失去信心，就彻底完蛋了。我经常跟大家讲，若是真心想学修，一定要按次第来，都是有次第的，想一步登天是不可能的。

比如说我们今天讲禅定，然后你要修禅，布施波罗蜜、持戒波罗蜜、忍辱波罗蜜、精进波罗蜜都修得差不多了，有一定的成就了，在这个基础上修禅定就容易了。布施——财布施、法布施、无畏布施，主要就是断除贪心和吝啬心。如果没有去掉对物质的贪着心，然后持戒、忍辱、精进这几个也没有做到，修禅是修不好的！

都知道禅殊胜，都知道修禅好，尤其是在内地，禅宗比较兴盛；但是很多人都修不好，修不长。是什么原因呢？就是基础没有打好，前面那些没有修好。刚才讲得很清楚，它们之间是因果关系。

总的来说，环境、寂静处也是修来的，没有一定的福德资粮是不会遇到的。在各地，圣地、山洞有很多；但是寺院、道场里面不一定具备修禅的机缘与条件，不一定是修行的寂静处。你得考虑这些。

现在好多人，到处东跑西颠，始终找不到一个合适的地方，始终找不到一个寂静处，始终找不到一个因缘具足、条件具备的禅修环境。这个也可以说是自己的福报不够，也可以说基础的修法没有修好。你把基础的这些修法，就是我们现在讲的四外加行、五内加行这些基础脚踏实地地修好，到时候禅定自然就会有。条件具备了，因缘具足了，福报上来了，自然就能禅修，自然就有禅定波罗蜜。

第一个是环境，在家里，或者在单位修行，给自己创造一个好的环境。

第二个就是心态，这也是很重要的。我们坐下来修禅的时候，身、口、意三门的调整也很重要。若是身口意三门没有调整好，心无法安住，无法定下来。身体先要调整好，可以双盘、单盘，最起码要单盘，这是身的要求。身直脉直、脉直气直、气直心直。身和心之间有密切的关系，若是身体没有调整好，心也无法安住。然后口与气也要调整。

我们现在修的是内、外加行，后面还有几个特加行。那个时候是转变、调整身三门的修法。刚开始呼气、吸气都很重要。不好的气呼出去，新鲜的气吸进来，在这种情况下安住。心也是，它就像脱缰的野马，直接抓它、控制它，都不是好方法。先不抓它，否则它跑得更快了，

想办法让它自己停下来，让它自然安住。这有很多方法，以后再仔细讲。

简单地说，不追随过去，不迎接未来，不执着于现在这些六尘缘法，心不散乱于外境当中，心自然就能安住下来。进一步说，不追随过去，不刻意地去想过去的事；不迎接未来，不刻意地去想未来的事；不执着于现在，不刻意地去想现在的事，它自然就停下了。

什么叫禅定呢？以前也讲过，定是不散乱。心专注于一个善缘，不散乱叫禅定。

禅定的支分，可以分好多：有世间的禅，也有出世间的禅。四禅八定，都属于是世间的——就是修色界和无色界这些天界的。还有出世间的禅——就是四谛、十二缘起、空性智慧这些。主要是为证得声闻缘觉的果位、菩萨和佛的果位。也有有相和无相之分：有相就是小乘，修不净观、慈氏观；还有呼气、吸气观，还有声闻乘的四谛、十六行相；还有缘觉的十二缘起、大乘的三十七菩提分法——这些都属于是有相的。无相的主要就是无我、空性这些，大概就是这样。

还有凡夫行静虑、义分别静虑、缘真如静虑。凡夫行静虑主要就是刚才讲的，小乘里那些不净观等，大乘里主要讲的就是慈悲喜舍，这些主要是资粮道的修法。

第一个是凡夫行静虑，就是修这些禅的过程中，会

出现很多觉受——乐觉受、明觉受、无分别觉受等等。那个时候的状态，执着于乐、明、无分别的觉受，所以是凡夫行，也可以说是一般凡夫一些禅定的修法。

乐觉受就是自然会出现一些喜乐：没有什么可高兴的也高兴，心里舒服、快乐，还说不出来——这些觉受叫乐觉受，这是一般的觉受。现在很多居士，很多修行人都有这样的觉受。

明觉受就是在禅修的过程中，能看到、感觉到外面的很多东西，如房屋、山等，这叫明觉受。这也是一种觉受，但这也不是什么，不能执着。

无分别觉受是修禅修到一定层次的时候，就是入定的过程中，这些分别念彻底没有了。这些妄念与分别，你特意让它生它也生不起来。但这些觉受也是偶尔的，不是永久的。

第二个就是义分别静虑，也就是观空性。对无我、空性也有一定的了解，但还没有达到现量，是比量的智慧，还会执着于空，这个是义分别静虑。这个时候还有分别念。刚才是在资粮道中修的禅，现在这个是在加行道中修的禅。

第三个是缘真如静虑，这个时候是现量——寂止和胜观。寂止也就是定，如如不动；胜观就是慧，智慧，了了分明。这两个是同为一体，双运的那种修法，这叫缘

真如静虑。这种禅修只相似于佛的那种寂止、胜观，相似于佛的禅定。它也是圆满的，但是还没有真正达到佛的那种境界，所以它叫缘真如静虑。

可以这样分三种静虑，但主要是有正知正见——就是心要专注于这些正知正见，专注于这些善念不动摇，这才是我们所要修的禅定。

很多人现在都注重修禅，但是都没有正知正见，都是那种什么也不想，什么念头也没有，无记的状态下，这不是什么高的境界。其实什么善念恶念都不起，都没有，这都是在高的境界中，是有一定的正见、见解的基础上的。

在无记的状态中也能入定，也能坐好长时间。几个小时、几天、几个月，几年都没有问题。但这不是真正的禅定，不是我们大乘修行者所要修的禅定。连小乘的禅定都不是，也不是四禅八定。这样修会有两种果报，一个是在三恶道，一个是在三善道。三恶道就是那些冬眠的动物——它们一入眠，好长时间都不出来。还有些动物入眠的时间更长，好多年都不出定，醒不过来。这也是以前修的一种功夫，是那种无记的禅定。为什么在恶趣里面呢？因为他没有断恶行善，没有上供下施，所以不能投生在上三道，只能在三恶道。这个果报也不会浪费，会在那里成熟。

有的人，有一般的断恶行善，也有一定的上供下施。做了一些善事，然后会转生在长寿天，也就是无想天，在那里成熟这个果报。这个果报穷尽的时候，还会堕落，还会下地狱。他修禅定的时候，在迷茫当中，认为那是解脱，那是佛的境界，但那不是解脱。

他将来转世的时候也是在天界，在无想天里，他一直以为那种状态就是解脱，然后享受那些境界里的一些觉受。有一天业力穷尽了，他自然就会醒过来。这个时候知道自己烦恼依旧、习气依旧，还是没有解脱。然后就会生起邪见——他不知道自己修错了，不知道自己没有如理如法地修，于是就对正法、对佛法生起邪见："我学佛了，修行了，我认为这是解脱，但这不是解脱。释迦牟尼佛在骗我，佛法不是正法，不是真的，是假的。"他一生起这个邪见，立即就会堕落地狱，要感受地狱的痛苦，所以非常可怕。现在这样的人很多，但是你告诉他，他也听不进去，他就是这种缘分。

就是这两种情况，两种果报，没有别的，这样修禅很危险。

我们现在是观修阶段，一定要思维观修。有的人就不愿意思维，不愿意观修，就那么糊里糊涂地坐着，觉得舒服。有的人以前还学过一些不好的邪法，现在还有

这个串习，改不过来，这个非常危险。刚才说的，这种人不能解脱。我们有观修，也有静修。现在是观修阶段，尤其是闻思阶段，以思维、观修为主。

有的人不懂装懂，根本不懂生起次第是怎么回事，怎么个修法，说什么“观想是着相”。观想怎么是着相呢？生起次第是有圆满次第的摄持的，若是没有圆满次第的摄持，根本不是生起次第，根本不是观修。

圆满次第，有有相的，有无相的。无相的圆满次第就是空性，本尊是从种子字里产生的，种子字是从空性中产生的。最后生起次第修法结束的时候也是这样观修，也是回灭空性当中。它是有空性智慧摄持的，所以不是着相。

生起次第和圆满次第是双运的，不是单独一个。我们观种子字，观本尊，观这些咒轮、光、甘露……消业的过程中，若是没有空性智慧的摄持，就不是真正的生起次第，就不如法。有空性智慧的摄持，才是如理如法的。

什么叫着相？执着于空、执着于相，都一样是着相。不执着空、不执着相，都不是着相。

你开悟证悟以后，明白了什么是本性、本觉，然后把自己的心安住于本性、本觉当中，静静地坐叫静修。

静修和观修也可以轮流做，但是我们现在主要是观

修，不是静修。也有一些静修，但内容都不是很多，时间要求都不是很长。

现在很多人什么也不想地坐着，也很舒服，也会有一些觉受，有一些好的境界，但这都不是究竟的。修行的过程中不能堕入这种状态，很容易修偏。

最究竟的禅是要远离两边，就是大乘的智悲双修，“以大悲不住寂灭，以智慧不住三有。”三有就是轮回。

福慧圆满就是佛，有般若智慧的摄持，才是禅定波罗蜜。禅定波罗蜜也具足六波罗蜜，就是六度。我们为了禅修，要多修施舍，这就是布施；修禅也要有次第，如理如法地修禅，这就是禅定的持戒；修禅的过程中遇到任何违缘、障碍，都能忍受，都能战胜，这就是禅定的忍辱；禅定不是控制，也不是刻意，而是非常开心快乐、喜悦，自然、放松，这就是禅定的精进；修禅的时候，有三轮体空的摄持，有般若智慧的摄持，这就是禅定的智慧。一个禅定波罗蜜也可以具足六度，要这样修。

修六波罗蜜也是有次第的，都要按次第来。前前是后后的因，没有前前的这些因，不会有后后的这些果。禅定哪有那么容易？你现在修禅有困难，心静不下来，无法安住，问题在哪里？前面那些修法肯定没有修好，肯定是这个修禅的因缘和条件没有具备。怎么办呢？抓

紧时间，想尽办法解决这些问题。真的，你们不着急啊？寿命是无常的，现在这个学法修行的机缘也是无常的。

我们这些人，都像是屠宰场里待宰的牦牛，都要被抓、被杀，都要死！屠夫来抓谁，抓男的还是女的，抓老的还是少的，不一定！真的，别以为自己年轻，还有很多时间；别以为自己现在忙，等退休以后再学修。你可以等，但死亡不能等你。学法修行的机缘也是，现在闻到佛法了，而且有这么好的学佛修法的机会，这个也不可能是恒常的，随时都可以变，随时都可能没有。今年我们很好，有学佛修行的机缘，到明年就不一定了，再过几年也不一定了。

现在我们有了修法的道场，有了法本，也有了上师、善知识，修行的条件都具备了。但这些都是无常的啊！说没有就没有了，说变就变了。真的，大家要抓紧，抓紧！到了明年就不一定了，再过几年就不一定了。修行不能等待，因为死亡不会等待你。为什么心态那么稳定，还不着急呢？是不是和阎罗王通信了？是不是告诉你了：你现在没事，别着急，等你退休以后学佛，修行得差不多了，我再来接你。是这样说的吗？这些都没有明白，还装修行人。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

六度之六：般若波罗蜜多

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的内容是智慧般若波罗蜜多，智慧般若波罗蜜多是在修行的过程中最主要、最根本的修法。我们现在发心发愿学佛修行，学佛修行也是一场战争。魔王波旬以及他的眷属，才是我们最大的敌人。所有的不幸、痛苦与烦恼都是他们给我们制作的，都是他们给我们带来的。我们现在要解脱痛苦，摆脱烦恼，就要和他们作战。

六道轮回，让我们非常痛苦，让我们有很多烦恼。是谁在伤害我们？是谁在作怪？我们会找很多原因，也会找很多理由，但别的都不是真正的原因和理由。真正的敌人就是魔王波旬和他的眷属，就是我们的我执，就是贪嗔痴慢疑等这些烦恼。这些敌人很难降伏，很难战胜。他们到底在哪里呢？他们就在我们的身上，隐藏得非常深，非常厉害，很多时候我们根本没有发现，根本不知道他们在我们身上。

很多众生，尤其是这些凡夫，根本没有找到痛苦、烦恼真正的根源，根本没有找到真正的敌人。家里没有

钱，婚姻不顺利，孩子不听话等等，这些都不是真正的原因。有我执，就有贪嗔痴慢疑这些烦恼、痛苦，然后就有六道轮回！这是根！

我们为什么在六道里轮回？就是因为有业力，被业力牵引着。我们造业了，就要轮回。在我们的相续中，在阿赖耶识中有很多善业和恶业，就像种子似的。有时候，善业成熟了，就投生三善道，感受人天的苦乐；有时候，恶业成熟了，就堕落恶趣，感受恶道的痛苦。我们就是这样在六道里轮回的。

六道轮回的因就是善业恶业。业是怎么来的？就是因为有烦恼。烦恼是怎么产生的？是从我执里产生的。有我执就有烦恼，有我执就有我所执，然后贪着我和我所执，贪着我和我的家，贪着我和我的父母，贪着我和我的儿女，贪着我和我的亲朋好友等等，于是贪心就起来了。有我就有我和他的分别，我和他是相互对比而建立的，然后就肯定有对我不好，对我的亲朋好友不好的分别、执着，然后就开始起嗔恨心。

执著于他，这本身就是一种嗔恨。然后再加上有对我不好的想法，有冲突、矛盾的时候，就更加嗔恨他人了，然后嫉妒心也慢慢起来了。在诸法的事实真相里面，没有我和他的分别，诸法的实相是平等的，无分别的。但是你没有明白，然后去分别、执著了，这本身就是一种愚痴。

这样，贪嗔痴三毒俱全了，然后慢慢其它的烦恼也都有了。我执就是烦恼的根。有我执就生烦恼，有烦恼就造业，顺着这些业，然后就要六道轮回。

我们现在要摆脱轮回，就要去掉这些业。要去掉这些业，就要去掉烦恼。要去掉烦恼，就要去掉我、我执。我们现在先要解决这个根本问题，就是先要除掉魔王波旬。他是根，他是里面的国王。把他解决了，他的那些眷属自然就散了，消失了，没有了。

我们要对治最强大的敌人——我执与烦恼。我们现在要和他们决战、斗争，靠什么呢？就要靠这些智慧。小乘里讲的不净观、慈观，呼气、吸气观，还有大乘里讲的慈悲喜舍，这都不是对治我执的真正方法，都不是我执的真正对手。

如果想从根本上解决，首先要断除我执。我执真正的对手是无我的智慧。其它的慈悲喜舍，都不是他真正的对手，因为不和他直接发生冲突。直接和他发生冲突、矛盾的就是无我的智慧，所以说无我的智慧非常重要。

我们这几天讲六波罗蜜多，其中的智慧度是最最重要的。其它的那些，都是为了成就智慧波罗蜜多。

昨天讲了，六波罗蜜多之间是因果关系，前几个修法都是智慧波罗蜜多的因，是智慧波罗蜜多前提的一些修法与条件。现在很多人都学般若、修空性；但是，如

果没有基础，这些是修不成的。基础就是布施、持戒、忍辱、精进、禅定这几个。这些若是没有学好、没有修好，无法能够生起无我和空性的智慧。没有因哪有果呢？

我经常强调，修法是有次第的，一定要按次第修行，这样才能成就。如果不按次第，只修无我的境界，只学空性的智慧，就是好高骛远，就相当于一步登天。若是真心想成就，一步步按次第来。先把布施、持戒、忍辱、精进、静虑（禅定）学好修好，到时候自然就会证悟，会明心见性，否则不可能成就。

现在很多人都在学修般若空性、无我的智慧，但是始终没有什么成就。因为什么呢？没有别的原因，就是没有按次第修。智慧有世间的智慧，也有出世间的智慧；但这里主要讲的是出世间的智慧，就是无我和空性的智慧。小乘里主要讲无我，大乘里主要讲空性。

小乘里为什么强调无我呢？这还要从障碍说起。障碍有两种：一个是所知障，一个是烦恼障。所知障主要障碍见性成佛，烦恼障主要障碍脱离六道。小乘行者主要追求的是脱离六道轮回，他们首先要解决的问题，就是断除烦恼。断除烦恼就要破除我执，我执是烦恼的根，没有我执就没有烦恼，没有烦恼就不造业，不造业轮回就结束了。

我执有人我执和法我执两个，无我也是有人无我和

法无我两个。他们先要破除的就是人我执，要破除人我执，首先要寻找自我、人我。现在我们执着的、认为的自我、人我到底在哪里呢？在身体内还是在身体外？根本没有观察过我到底是怎么回事，也不知道我到底在哪里，这叫迷。

我们以前非常迷茫，现在遇到佛法了，应该搞清楚，到底有没有自我、人我，它们到底是怎么回事？到底存不存在？若是不存在的话，那我们执着于我，不是妄想吗？若是存在的话，应该在什么地方？在身体内还是在身体外？身体外肯定没有我。因为我们从来没有想过在外面有个我。也就是说，外面的任何物体，都没有被我们执着为自我。

我们一直认为我是在自己的身体内，没有想过在外面，也没有这样执着过。我们的整个身体是身和心组成的，身是肉身，心是灵魂，只有这两个部分。那到底哪个是自我呢？是肉身还是灵魂？还是两个都是？如果两个都是，那是不合理的。因为我们所认为的这个我是独有的，就是一个。

你看，我们执着我，想我的时候，就是想一个，没有想两个，也没有执着两个。肉身和灵魂不是一体的，肉体是有形的，灵魂是无形的，这两个不能是一个，而是两种性质的东西，是两种缘法。

一直以来所想的、执着的这个自我就是这个肉体，现在我们选择这个为自我，说这是我吧！

肉体也不是一个性质的，不是一个独有的物质；它是地、水、火、风四大结合的体。

地就是我们这些肉、骨骼，包括这些内脏。地是坚硬的性，若是没有这个地大，没有这个骨骼，我们的身体就支不起来，就是一堆肉——所以这里有地大的成分。

还有水大。水大指的是身上的血液，还有身上其它的水分。整个水分占肉体百分之七十左右。若是没有这些水，身体就像干枯的树干一样，不能运动。

还有火大，火大就是体温。如果没有体温，身体就像一块冰一样。

然后是风大，风大就是这些气。若是没有气，这个灵魂就不能在这里存住，身体也不能运动，什么都不能做。

所以，我们的肉身是四大结合的体，有四种成分。每一大的性质都不同：地大是坚固性的，水大是湿性的，火大是有温度的，风大是运动的。它们是具有不同性质的四种物质，也不能成为一体。

我们不能说这四者都是自我。因为我们所想、所执着的这个自我，认为是独有的一个，不是四个，我们从来没有这样执着过四个，我们只能选择其中的一个。

但是其中的一个也不能成立。为什么呢？地大也是由很多微尘组合的。这样再分再分，就都没有了，地大也没有了。这样再分再分，都不存在了。通过逻辑、推理一分析，找不到他的实体与真体，所以这叫体空，也叫性空。

刚才我们选择的是肉身。肉身肯定不是自我，那我们现在可以选择心，选择灵魂。我们把灵魂、心当成是是自我。但是我们的灵魂、心，也可以分为六识：眼、耳、鼻、舌、身、意。眼识是看的，耳识是听的，鼻识是闻的，舌识是尝的，身识是感觉到的，意识是想到的。我们的心、灵魂，也可以分成这样六个不同的部分。

不能都成为自我，我们现在只能选择其中的一个——第六识，就是意识是我。意识也是由很多刹那心组成的，意识也分前一个刹那心，后一个刹那心。这样一分，也找不到一个实有、真有的意识；这么一分，也找不到这个实有、真有的一个我，也没有真有、实有的一个缘法。我与自我，通过观察也没有找到，通过分析也没有找到。以此类推，一切法都是这样，都是空的。通过逻辑观察，没有找到这个人我。那我的存在，就没有依据了。你现在要放弃这种观念，你要承认没有我，没有人我。不承认不行啊！

用这样的智慧进行观察，找不到实有、真有的我。

因为让你在身外找，你也找不到；让你在身内找，你也没有找到。如果你再不承认，那你就是不讲理的人。如果你是个讲理的人，你就应该承认，就应该放弃这种观念，应该从内心里承认我、自我、人我的不存在。

如果你从内心里有这样的见解，你就没有我和他的分别了。没有我自然就没有他了；然后贪、嗔、痴就没有了，这是一切烦恼的根。贪、嗔、痴三毒没有了，其它的烦恼也没有了。没有烦恼就不造业了，不造业就脱离轮回了。这就是无我的智慧！这样一观察，诸法都一样，都不存在，都找不到它的实有、真有。自我以及所有的缘法都空了，都是如虚空般的，没有实体，没有真体，都没有了。

但是这个没有，这个空，是究竟的吗？还不是。刚才你看，“有”不存在了，然后这个“没有”也不存在。“有”和“没有”也是互相对照而建立的，没有“有”，也就没有这个“没有”。对着这个“有”建立这个“没有”。然后“有”没有了，这个“没有”也没有了。“有”是第一个边，“没有”是第二个边，然后“有‘没有’”是第三个边，“没有‘有’”是第四个边。都不存在，这叫什么？这叫远离四边，也可以说远离八边戏论的大空性。这种境界，在心经里讲，就是“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色。”都一样——“受想行

识，亦复如是。”不光是受想行识，一切法都是“亦复如是”。

刚才讲，“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色。”一切法都是一样！这叫大空性，比那个无我境界还高一些。刚才小乘里讲的无我，也是一种空性，但它是一个小范围的，也可以说是一小部分，不全面；而现在这个大空性是全面的。就是万事万物、山河大地，不管是轮回还是涅槃，所有的法都是。轮回也是，生死也是。生死即是空，空即是生死；生死不离空，空不离生死。涅槃也是——涅槃即是空，空即是涅槃；涅槃不离空，空不离涅槃。然后属于轮回的、涅槃的所有的一切法，都是“亦复如是”，都是一样。

你看，这样都是一体了，都是一个性，这叫什么？这叫一真法界。这就是一真法界——诸法是一体的，诸佛是一体的，你和诸佛也是一体的。刚才讲的，不管是属于轮回的，还是属于生死的，不管是属于涅槃的，还是不生不灭的，都是一个性、一个体、一个状态——这叫一真法界。

你看，刚才我们通过逻辑一观察，没有找到自我，都是空的。在体上是空的，但在相上没有空。在显相上存在自我，本体上不存在自我，所以他是空的。自我也是，自我即是空，空即是自我，自我不异空，空不异自我，都一样——这是大乘佛法里讲的无我。

刚才自我也是，也不能说完全没有，也不能说完全有。有是妙有，无是真空；真空和妙有是一体的，通过逻辑观察都找不到。“无人无我观自在，非色非空见如来。”非色非空——也不是空，也不是色；也不是有，也不是没有——这叫见如来，这就是佛性。也是我们的自性、本性，佛性，就是佛。

刚才第一个讲的是无我的境界，后面讲的是空性的智慧。

真正证悟了这样的道理，证得了这样的境界，那就是大智慧。这有什么作用呢？都是相上有，体上没有，随时都在变，都是如幻如梦，都是虚假的。这样的话，你没有什么可考虑的，没有什么可执着的，就这个意思。

什么叫不执着？你知道他不是实有，不是真有，他是如幻如梦的有，这叫不执着。

你认为他是实有的，他是真有的，他是恒常的，他是不变的——这叫执着。你知道他是无常的，是空性的，是如幻如梦的——如幻如梦是在相上，空性是在体上。这样对我们有什么好处？我们真正弄明白了以后，不会再去执着，不会特别地在乎。因为你知道，这一切一切都在变。

我们知道，诸法的本性是无常的，是变的，这是应该的，是很自然的，很正常的。而且都是虚妄的，都是假的。他变了，这是很正常的，都是无常，都是虚幻的，

没有什么可靠的，没有什么可执着的。你知道没有什么可靠的，你就不会去执着、不会去在乎。

诸法的本性是空，但是缘起的作用不空，在相上还有，因果还是不虚的，尽责任、尽义务是应该的，该做的还得做。这个比较难，尺度不好把握。

我们现在就是凡夫，一说有，就认为是实有；一说没有，就觉得什么也没有。为什么呢？我们说这个空性、无我的境界——佛的那种佛性——法身佛也好，都是不可言不可喻，都是超越思想和言语的，就是以我们的思想，我们的言语，无法表达，无法想象。他超越了我们的思想和言语的范围。现在我们讲的这些只是大概。我们在地球上，指着月亮，说那是月亮的时候，我们既能看到月亮，也能指点那是月亮；但是我们现在看到的只是一个指头，不是一个真正的月亮。我们现在想表述，讲空性、无我，也只能是这样大概地指一指、说一说，完全要表达是无法能够表达的，完全要形容是无法能够形容的。那怎么办？就是要通过修行，提高自己的境界，最后才能体会到。境界越高，觉受越深。最后真正要体会到，能感觉到，就像哑巴吃糖块一样，说不出来。

同样，你开悟、证悟以后，能感觉得到、能体会得到那种境界；但是你无法能够表达。因为它不是属于明言的——是胜义谛的，不是世俗谛，所以它无法表达，无

法形容。你真正明白以后，你不会执着，也不会在乎。但是不执着，也不是什么事都放弃。放下不是放弃，不执着也不是不认真。一点都不会执着，但是一定会非常认真。我们现在一说不执着就不认真了，一说要认真就执着了。这个很难，凡夫做不到的，所以就讲“超越”嘛。

我们现在讲超越三界，不是说我们的言行举止、这个身要超越，而是我们的心、我们的境界、对诸法的认识，那种感受、体会要超越。精神要超越，境界要超越，就是要有高的智慧，高的见解。这个时候，不管是人、事、物，所有的这些缘法，统统都能放下。但是不会放弃一个人，也不会放弃一件事。放下和放弃是两回事，放下不等于放弃，放弃不等于放下。放下是一种心态，不是一种行为。

刚才说的，他不会执着，但他一定会很认真；一切都会随缘而做，但是他不会随便。佛在经中讲，尤其是在心经里讲：“色即是空，空即是色”。我给大家讲的“认真不是执着，放下不是放弃，随缘不是随便”，和这是一个道理，一个境界，一个意思。现在我给你讲这个“色即是空，空即是色”，你很难理解，很难做到。同样，我现在说“随缘不是随便，要随缘不要随便”，你很难理解，很难做到。我说“要认真但不能执着”，“要放下但不能放弃”，你很难理解，很难做到。因为

什么？因为你还没有开悟、证悟，你还没有见性。

凡夫所有的言行举止都是堕入两边，要么是执着，要么是放弃。要是真正开悟、证悟，真正成就以后，一点点都不影响你的工作和生活，而且还非常的圆满。我们有一句法语：放下了才能得到，随缘了才能顺利。就是说，把自己的心放下了，一切都会心想事成、万事如意；把自己的心态放正了，一切都会一帆风顺、圆满顺利。这些一点都不冲突，主要是调整好自己的心态。

这些无我、空性的见解、境界，和我们的生活、工作一点点都不冲突，也不矛盾。我们开悟、证悟以后生活会更美好，工作会更圆满，不相信你看看——这就是大智慧。这是大概、简单讲的，仔细讲还有很多，以后有机会我们也讲一些中观，就是讲这些无我、空性。

最后祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

功德回向，把学修《六波罗蜜多》的功德以及所有的功德回向给法界一切父母众生，愿他们早日解脱，早日成就，早日证得无上大圆满的果位！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

快乐之歌

——土美仁波切 著

顶礼上师！

自他虚幻此蕴身：

如若患病当快乐，灭尽昔积诸恶业，

修行正法众所作，皆为净除二障碍。

如若无病亦快乐，身心舒适善行增，

欲令人身具实义，三门奉行诸善法。

如若无财当快乐，无有守护忙碌事，

所有争端及恼怒，悉由贪执财物起。

如若有财当快乐，广兴福德之善资，

暂时究竟诸利乐，定是福泽之果报。

如若速死当快乐，恶缘无机作阻挠，

衔结来世之善缘，定入无误之妙道。

如若久活当快乐，修行体悟之庄稼，

长依教授温湿度，苗壮成长得成熟。

无论如何皆快乐！

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

《快乐之歌》是佛子土美仁波切所写的。以前有个出家人，身体不是很好。一天，他有缘遇到了佛子土美，于是请问土美仁波切："怎样才能将疾病转为道用？如何解决病苦？"于是佛子土美就给他唱诵了《快乐之歌》。

《快乐之歌》的词句虽然不是很多，但是内容非常深奥；词汇虽然不是很丰富，但是内容非常精彩。所以在这里给大家简单地讲一下《快乐之歌》的内容。

顶礼上师！

自他虚幻此蕴身：

如若患病当快乐，灭尽昔积诸恶业，

修行正法众所作，皆为净除二障碍。

从世间的角度来思维，疾病缠身是非常痛苦的，但是在修行的道路上，这并不是什么坏事。对真正有修行的人来说，生病不是一种痛苦，而是一种快乐。

因为我们的身体本身不是实有，也不是真有，而是一种如幻如梦、假象上的东西。如果我们靠这么一个虚幻、肮脏的东西，将病患、病苦转为道用，就能灭尽、

消除往昔所积累的一切恶业，还能修持善法，积累很多的功德与福德。

倘若我们能够断除对身体的贪执，也能逐渐断除我执、我爱，这样就彻底断除了所有痛苦的根源，以及烦恼障与所知障。

所以如果我们有病，身体不舒服的时候，不应该生起厌烦心，反而应该感到高兴。

因为第一，如果我们继续担心、害怕，过度忧虑的话，那么对病情没有好处，只有坏处。若是能够提起精神，维持稳定的心情，保持良好的心态，勇敢地去面对，甚至心里还能生起喜悦之情，对我们的病情只有好处，没有坏处。

我以前也给大家讲过，在美国，医生为了搞研究，专门做过一种试验。两个人到医院就医，一个人只是有点感冒；另外一个人得了大病，是癌症晚期，已经没法治疗了。经过各种检查以后，医生跟没有病的人说他得了癌症，而且是晚期，没有多长时间了，让他做好准备。然后跟真得癌症的人说他什么病都没有，只是有点感冒而已。这两个人都特别相信科学、相信医学，对医生的话完全没有怀疑。

从那以后，真有病的那个人，心情好了，每天很开心，能吃能喝能玩，没有丝毫的障碍。那个没有病的人

却开始忧虑，害怕、担心，夜里睡不着觉，白天吃不下饭，心里总是想着这件事，心情非常不好。

过了一个月，他们再去检查的时候，原来有癌症的人已经没有病了；而没有病的那个人，真得病了，而且是癌症晚期，已经没有办法治了，最后死了。

这都是心的作用，心的力量。所以我们有病的时候、身体不舒服的时候，应该勇敢地去面对，不要因为这个而担心害怕、烦恼痛苦。这是第一个原因，也是一种最好的治疗方式。这样我们就能从根本上解决病痛之苦。

第二，“善有善报，恶有恶报”。你现在所感受的病苦，是自己往昔造的恶业，只是现在果报成熟了而已。作为修行人，如何去面对、去解决这些问题呢？我们如果能超越因果，那是最好的了，那样就彻底解脱了。若是没有这么高的修行，也可以转变因果，只要猛厉忏悔、真心忏悔，恶业就可以彻底消掉。

业障没有功德，通过忏悔能够得以清净，这是业障的功德。就如同那边燃着火，冒着烟，你把火熄灭了，烟自然就会消失。因为它们两个有因果关系——因没有了，果自然就会结束了。你把业障消了，果报自然就会结束。这是唯一的一种治疗方法、解脱方法，这个方法是从根上断除。

如果有病了，或者身体不舒服了，到医院看看，吃

点药，病虽然暂时好了，但这不是彻底的治愈，不是最好、最究竟的方法，这叫做扬汤止沸，不是抽薪止沸。暂时能对付，能缓解，能好一些，但还是没有从根上去掉，将来还会发芽、结果。我们通过忏悔，从根本上解决问题，这是最好的治疗方法、解脱方法。

第三，如果有病了，我们可以将它转为道用。可以通过修自他交换、自轻他重菩提心这些方式来代替众生受苦，这在行菩萨道里是最最究竟、最最殊胜的修法。我们通过疾病，通过自己虚幻的身体来承担这么大的事业！要知道佛讲的是事实、真相、真理，一定要好好思维。

有病了，第一个能够消除业障，第二个能够忏除障碍——烦恼障、所知障。第三可以转为道用。因此，在修行的道路上，对于一个修行人来说，有病不是坏事，不是痛苦。

我经常跟大家讲，不经历风雨不能见彩虹，不经过磨砺不能成佛。有病、有不顺、有不如意，这些都是训练我们心的一种善巧方法。我们作为人，在一生当中应该经历这些坎坷、风雨，最后才能成长、成熟，否则你的一生是不完整的。

作为一个人，该过的日子要过，该感受的要感受到。人在一生当中既要享受，也要吃苦。如果你只想享受，也是错误的！若是没有经历痛苦，你即使享受到再大的

福报，也不会觉得幸福，觉得如意。如果你不经历这些风雨、坎坷、苦难，就感觉不到人生的苦，轮回的苦。

因此感受痛苦、经历磨难是好事，不把它当事就不会有事的。主要是自己的命——若是命中有这些，你想躲也躲不开；若是命中没有这些，遇到了也不会有事的。

所以，在这里讲有病也是一种快乐。

下面讲没病也是一种快乐。

如若无病亦快乐，身心舒适善行增，

欲令人身具实义，三门奉行诸善法。

“如若无病亦快乐”。没有病也好，如果身体健康，我们就能修持善法。在闻思、禅修的过程中，我们需要一个健康的身体；否则，听一堂课都难。有些道友有病了，尽管不是什么大病，只是一点小病；但是耽误了一堂课，这不就是耽误闻思佛法吗？闻思的功德多大啊！这是自己修行过程中的一次很大的损失！有病就是这样：身体不舒服了，思维观想就变得很难。因为我们总是想着身体的疼痛，根本想不到佛法的妙义；所以没病也好。

“身心舒适善行增”，如果身心舒适了，善的行为就会不断增长。如果能够闻思修行，我们得到这个人身也有意义了，所以身体健康也是一种快乐。

“三门奉行诸善法”，意思是我们的身心健康、舒畅的时候，三门要奉行善法。若是用这些去造业，就是

颠倒。并不是健康无病的人都快乐，对一个修行人来说，修行就是快乐。修行人不应该浪费这样健康、美好、暇满的人身；不应该把它用在不该用的地方，不应该造业、浪费光阴；而要利用它来行善事、积功德，承办自他解脱的利益。所以对于一个修行人来说，无病、健康也是快乐。

如若无财当快乐，无有守护忙碌事，

所有争端及恼怒，悉由贪执财物起。

没有财物、不富裕也是一种快乐。首先，没有财，就不用守财，也不怕失财。积累财富、守护财富也是一种痛苦，失财、破财更是一种痛苦。就像小品里演的，“钱没花完，人死了。”是一种痛苦；“人活着，钱却没了。”也是一种痛苦。怎么都是个痛苦，真是这样的！积累财富的过程非常痛苦，尽管人们不辞辛劳，甚至有人不择手段地去获取财富，但是依然不能如愿以偿。

现在社会上的这些人，谁都想挣钱；但是很少有人能够挣到钱！晚上做梦都想发财；但是如果命中没有财，怎么努力也发不了财，得到的只是求不得苦。有的人虽然得到财富了，但也处在痛苦之中。因为有钱的同时也有很大的压力，犹如一座大山在压着自己，身心不得安宁。所以守护钱财的过程也非常痛苦！

其次，人对世间的这些福报、欲乐，包括钱财的欲

望，没有满足的时候。有些人积累的钱财，光美金就装了好几间屋子；但还是不满足。人就是这样，欲望没有满足的时候。这也是一种痛苦！

佛在经中讲，大德们也异口同声地讲，知足少欲是最快乐的。我们的《掌握完美》里也说过：“世界上没有完美，想开了、想通了就是完美；世界上没有完美，知足了、少欲了就是完美；世界上没有完美，看破了、放下了就是完美。”

但是人们为了钱财什么都会做，为了钱财什么样的苦都会忍受。按道理来说，功德是最珍贵的，生命第二珍贵，钱财第三珍贵。但现在都颠倒了——钱财是第一珍贵，生命第二珍贵，功德第三珍贵。

现在社会上的这些人，哪有什么道德、良心？道德、良心已经堕落到这种地步——为了钱财能够舍弃生命，牺牲一切；为了钱财、为了生命，能够舍弃所有的善行道德！现在的人没有道德，都在牺牲自己的良心！

用这种方式，很难发财，很难拥有财富。即使暂时有了，也不会给你带来快乐，不会让你幸福，还会给你带来很多祸端、很多灾难。

如果破财就更完了。有的人赌博输了，钱财一下子就没了；有的人生意出问题了，一下子就赔光了；有的人的钱一下子就被骗走了、抢走了、偷走了……无论以

怎样的方式破财，都是一种痛苦，而且非常痛苦。

若是没有钱，就没有这些事了。没有钱财，就不用感受这些痛苦了。你们看山上那些修行人多轻松啊！他们因为没有钱，所以不会有这些守财、破财的痛苦。他们出去的时候连门都不用锁，多自由，多自在啊！因此，没有钱财，没有财富，也是一种无比的快乐。

如若有财当快乐，广兴福德之善资，

暂时究竟诸利乐，定是福泽之果报。

作为修行人，若是有真正修来的福报，有钱也是快乐，富裕也是好事，是修行的一种助缘。因为若是有足够的资源，我们可以上供下施，可以利益好多众生。我们可以建佛学院，建闭关中心，建实修中心；可以建庙，塑很多佛像；还可以印书、放生。这些都是好事，都是快乐，都是修行上的一种方便。尤其是现在这个年代，越有财力、越有势力，越能承办事业。我们还可以用钱财承办上师三宝的事业、诸佛菩萨的事业，可以利益众生。佛教的事业就是我们的事业，上师三宝的事业就是我们的事业，多好啊！

有钱了，修行时就有具足的条件，有好的房间，有足够的用具，多好啊！不愁吃、不愁穿、不愁住，这样修行心里多安宁啊！而且好吃的、好穿的我们都可以做供养。

按道理来讲，自身也是一座坛城，一座净土，我们

可以把用的、吃的、穿的这些，都拿来做供养，来庄严坛城、保护坛城。我们作为修行人，作为佛子，我们的身口意是属于上师三宝的，是上师三宝利益众生的工具，我们可以好好地保护它，好好地爱惜它，这也是一种修行，一种功德。

我们没有贪吃、贪喝、贪玩，我们是在维护坛城，是在庄严坛城，是在供养坛城，是在爱惜承办利益众生的工具。因此有钱、有具足的条件也是一种快乐，怎么都是快乐，“快乐之歌”嘛！

我跟大家讲过，对一个修行人来说，处处都是好处，人人都是好人，事事都是好事！不管在哪里，不管是在什么样的条件下，不管是什么时候，都是快乐，而且是无比的快乐！

如若速死当快乐，恶缘无机作阻挠，

衔结来世之善缘，定入无误之妙道。

短命对于一般人来说是一种痛苦，但是对于修行人来说，却是好事，是快乐的事。人身即使难得我们也得到了，佛法即使难闻我们也闻到了，上师即使难遇我们也遇到了。有这么好的机缘，再加上我们也正在修行，还没有毁坏自己的相续，还没有牺牲自己的慧命，还没有断掉今生解脱之命，在这些最最殊胜的机缘当中，死了也值得，也是一种快乐。

现在是末法时期，法弱魔强，众生福薄慧浅，业障深重。我们万一遇到了障碍违缘，要失去自己今生解脱的机会，要丧失自己的慧命了，那可怎么办？还不如尽快死，还不如在这之前就往生。

真的！我们这些末法时期的众生，没有太多的福报，真的要注意，要谨慎啊！随时都会遇到违缘，随时都有丧失自己慧命的可能。

这样来说还不如早点往生呢！在这样的状态下，在这样的情况下，我们若是当下具足了很多的善缘，死了以后一定能往生。我们尽快去西方极乐世界，面见阿弥陀佛，得到阿弥陀佛——无量光佛的摄受与授记，然后乘愿再来，救度、帮助我们的亲人，让他们学佛修行。这样我们就可以在他们临终的时候，接引他们到西方极乐世界相聚，多好啊！

所以说，如果要死就尽快死，快点死。或者今天死，或者现在死，因为死也是一种快乐。

如若久活当快乐，修行体悟之庄稼，

长依教授温湿度，茁壮成长得成熟。

无论如何皆快乐！

久活、长寿，能长命百岁，这也是快乐。我们遇到佛法了，而且明白了这么多；现在在相续中也产生了一些正见，有了善根；我们对父母众生也有了无伪的慈悲

心，对上师三宝有了坚定不移的信心；对诸法、万事万物、山河大地都有所了解；而且对诸法的本性实相、事实真理也有了一点点的体悟。如果我们能久活、长寿，那我们就可以让它们继续发芽、结果——让自己今生解脱，让自己即身成佛——在此生当中，证得最究竟圆满的果位，多好啊！所以作为一个修行人，怎么都是快乐。

有病也快乐，无病也快乐；富裕也快乐，贫穷也快乐；短命也快乐，长寿也快乐。无论怎样都快乐，都不是痛苦，不是违缘障碍，都是修行的助缘。

如意、顺利、健康了，你可能觉得很得意，很了不起，觉得很美、很好。我跟大家反复地强调过，主要是看你自己的修行，看你自己的智慧。若是你有修行、有智慧，这些都是助缘；若是你没有修行、没有智慧，这些都是违缘。只是你当下暂时没有发现，没有察觉到而已。

不管是有病，还是生活中有坎坷，命中有的这些错事，不如意、不顺利、不好的事情，统统都是修行上的助缘，让你消业，让你成长，让你成就的机会。

总之，所有的对境，不管是顺境还是逆境，我们都不能被诱惑，不能被牵引，一定要把握好，都要转为道用。如果你是一个修行人，这些非常非常重要！

今天为什么给大家讲这个《快乐之歌》？因为这个偈颂虽然词句很少，很普通；但是它的内涵非常丰富，三藏十二部显密一切经典的精髓精华都包含在这几句话当中。

若是你明白了、做到了，你就成就了；若是你不明白、做不到，那你解脱不了，成就不了。放心吧！在表面上，可能有更多的理论、更好的词句，但是除了今天所讲的这些以外，实际上没有什么可修的了，所以大家一定要重视。

解脱成佛是我们修行的目标，我们一定要分秒必争，全力以赴地朝这个目标努力、奋斗。希望大家都能把这些内容纳入到相续中，做一个真实无伪的菩萨、佛子。

最后祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

功德回向，把学修《快乐之歌》的功德以及所有的功德回向给法界一切父母众生，愿他们早日解脱，早日成就，早日证得无上大圆满的果位！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

三主要道论

—— 宗喀巴大师　造

顶礼诸至尊上师！

我随己力而宣说，欲解脱者之津梁，

诸佛经典精华义，一切菩萨所赞道。

不贪三有之安乐，为使暇满身具义，

勤依佛悦之正道，具缘者当喜谛听！

无有清净出离心，求有海乐无寂法，

贪执世间束缚众，故当首先寻出离。

人生难得寿无常，修此可断今生执，

无欺业果轮回苦，修此可断后世执。

修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，

日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。

倘若于此出离心，未以菩提心摄持，

不成菩提乐因故，智者当发菩提心。

思为猛烈四瀑冲，难挡业索紧束缚，

困于我执铁网内，无明黑暗所笼罩。

辗转投生三有中，不断感受三大苦，

成此惨状诸慈母，是故当发殊胜心。

不具证悟实相慧，纵修出离菩提心，

亦不能断三有根，故当勤证缘起法。
谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，
灭除一切所缘境，此人踏上佛喜道。
何时分别各执著，无欺缘起之显现，
远离所许之空性，尔时未证佛密意。
一旦无有轮翻时，现见无欺之缘起，
断除一切执著相，尔时见解即圆满。
了知以现除有边，以空遣除无有边，
缘起性空显现理，不为边执见所夺。
如是三主要道论，自己如实通达时，
当依静处而精进，速修永久之佛果。

《三主要道论》讲记一

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们学习《三主要道论》。这是宗喀巴大师造的论典，它主要包括三个内容：首先是出离心，然后是菩提心，最后是般若空性智慧。

《三主要道论》虽然是黄教祖师的论典，但在雪域藏地，各教都很推崇。因为出离心、菩提心、空性智慧这三方面是成就佛道的必由之路，是修行上的三个关键。

彻底精通这三方面，一定能解脱成就，否则不可能达到究竟圆满的境界。

顶礼诸至尊上师！

开头就是敬礼，为什么要敬礼呢？敬礼有什么意义呢？敬礼最起码是一种行为规范，就像我们到了一个地方，应该有礼貌地与周围的众生沟通，这样才能顺利。这方面，大家要注意学习和实践。

我经常告诉大家，佛法的成就是从恭敬心和信心中得来的。敬礼是体现恭敬心与信心的标志，是培养恭敬心与信心的手段。在佛法修行中，有一分信心就得一分成就；有十分信心就得十分的成就；若是没有信心就不可能有任何成就。一定要培养对上师三宝真正坚固的信心，这是最重要的！

敬礼也是作者具足德性的一种展现，是宗喀巴大师修行境界、学识水平的反映。越是大成就者，他的恭敬心和信心就越足。通过这些细节，能看出作者的德行！

敬礼在这里还启示我们，恒时祈祷上师三宝的加持，这样我们才能够修行顺利，心想事成，得到成就。这是我们必须要做的事情，这也是一种成功的窍诀。

“敬礼诸至尊上师”。为什么是敬礼上师而不是敬礼佛菩萨呢？因为上师是十方三世诸佛的总集。在功德方面，上师与十方三世诸佛菩萨没有丝毫的差别；但是

在恩德方面，上师的恩德要远远超过诸佛菩萨。正因为如此，在这里是敬礼上师，而不是敬礼诸佛菩萨。其实历代圣贤的成就都来源于上师，敬礼上师是殊胜的修法，是修行成就的捷径。所以，我们要特别注意培养对上师的恭敬。

我随己力而宣说，欲解脱者之津梁，

诸佛经典精华义，一切菩萨所赞道。

这部分内容是立誓。古往今来的祖师大德都不会轻易的立下誓言，但一旦立下誓言纵使失去生命也不会放弃。所以，誓言不是随随便便立的，立誓言也可以反映出这个事情非常重要。立誓也是对事情本身价值的一种保证。立誓本身就是一种成功的窍诀，在面对必须完成的事情时，可以通过立誓言来促使自己早日完成。

誓言是一种愿力，愿力是不可思议的。“一切唯心，万法唯识。”我反复强调，发愿、发心很重要，愿力不可思议，愿力也是一种定。现在，你们在修学过程中经常会发一些愿，但是有时做不到，或是一遇到对境的时候就改变了。这样子的话，根本没有体现出愿力的作用。愿力其实是一种很大的力量，我们要相信这一点！我们不能轻易地发愿，一旦发愿，就要坚持到底！时时刻刻保持这样的相续，这就是一种定，这是最大的力量！

“我随己力而宣说”，意思是这么重要的佛法，我不一定能阐述明白；但是我会尽力的宣说。这其实是宗喀巴大师的谦虚！宗喀巴大师是公认的大成就者，是格鲁派的开山祖师，是授记中的“第二佛”。由他来宣讲三主要道是绝对没有问题的。从这里我们应该明白，所有的大成就者都是谨慎和谦虚的，是不会自赞自大的。这一点我们也要特别注意！我们在修行的过程中，有时候会宣说自己的境界与觉受，这样很容易傲慢和偏执。我们要时时处处保持谦卑，向大德们学习，成就谦谨的美德。

“欲解脱者之津梁”。三主要道也就是出离心、菩提心、证悟空性的智慧，是一切修行者的必经之路。

“诸佛经典精华义”是说《三主要道论》是佛法、佛经的精华。佛陀的全部经典浩瀚如海，光是看一遍不大可能成就；而《三主要道论》是所有佛义的精华，究竟成就了本论，就是成就了三藏十二部所有的佛典！

出离心是世间法和出世间法的区别所在，若是没有出离心，无论你修大中观、大手印，或是大圆满都不可能取得最终的成就。这些法本身都是最高的法，但是如果在你的相续中没有出离心，所以无论修持什么法，最多只能取得人天的福报，得到世间的成就，不可能超出轮回。

然后就是菩提心，它是大乘、小乘的分水岭——大乘所有的法都是建立在菩提心上的。

空性智慧就是讲断除我执我爱。它有两种：一种是人我执，另一种是法我执。空性智慧也是般若智慧，小乘也有般若智慧，即人无我的智慧。

我们大圆满的九乘次第，事实上就是三主要道。我们现在修加行，四外加行是为了圆满出离心；皈依和发心是用来培养菩提心；金刚萨埵、供曼茶、上师相应法是证悟空性的修法。所以，三主要道是一切佛法的精集，是一切菩萨所赞道的，是一切上师、佛菩萨共同赞叹、倡导、宣说的珍贵窍诀。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三主要道论》讲记二

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天在这里给大家简单地讲一下《三主要道论》。它是宗喀巴大师写的，也是宗喀巴大师所有的著作当中最最重要、最最珍贵的一部论典。它的内容主要是三要道，指的就是出离心、菩提心和证悟空性的智慧。就是昨天讲的所有佛法的核心，也可以说是所有佛经的精华。

如果能够掌握这三个要义，我们就一定能达到解脱成佛的目的。如果没有抓住这三个核心，你在表面上即使做得再多，学修再精进，也不会得到任何成就。所以说这三个核心非常重要。

不贪三有之安乐，为使暇满身具义，

勤依佛悦之正道，具缘者当喜谛听！

昨天讲的是立誓言，今天讲劝说。就是宗喀巴大师劝请有缘的众生来谛听、学修这个法。在这里，不是劝请所有的众生，也不是劝请所有的人，而是劝请有缘的众生。其它的众生也可以说不是有缘的众生，在这里也没有劝请他们来谛听。

这是为什么呢？是不是宗喀巴大师有分别啊？是不是舍弃众生啊？不是这个意思。我们经常讲，佛度有缘人，无缘的众生不会得到法益。所以在这里，主要讲具足缘分，尤其强调与此法有缘分。要具备什么样的条件，才算是有缘分的众生呢？要具备三个条件的修行者或者信徒，才可以学修这个法。为什么这样讲呢？因为这样的人和这个法有缘，这个法才能和他的相续相应，否则也不会有太大的意义。

那什么是有缘的众生呢？要具备“不贪三有之安乐，为使暇满身具义，勤依佛悦之正道”这三个条件。

第一个条件是“不贪三有之安乐”。三有就是欲界、

色界、无色界，也叫三界。属于三有的法都是世间法，“不贪三有之安乐”就是不贪世间的安乐与利益。如果对世间法有粗重的贪欲，或者有严重的贪念，就不能学修佛法，也不能来谛听这个法，更不能真正学修这个法。

对世间的贪欲、贪念，是修行上最大的一种障碍。现在很多人为了世间这些暂时的利益，东奔西走，奔波忙碌，根本没有空闲来谛听、学修这个法。因为他对世间的贪念、贪欲心太重了，他所做的一切，就是为了名闻利养等等这些世间法。很多人都是这样，根本没有心思修行，也没有这个空闲，所以，这样的人再劝请也没有用。

这是一个很大的障碍，这里要驱除这个障碍。真正想谛听、学修这个法，真正想得到解脱与成佛，一定要断掉对世间的贪念，不能太贪恋世间这些名闻利养等暂时的利益。

其实这个说难也难，对于我们这些凡夫来说很难。但是说不难也不难。我们现在还是不明理，还是不知道事实的真相。若是真正明白了，就像我经常跟大家讲的一样，我们真正有发心、有修行，世间的这些利益，不用特意求，也不用特意修，自然而然就会有。我们的发心、修行就像火，你把火点上，世间的利益就像灰，自然而然就有。所以说对世间不能有太多的贪念，也不能

有那种特别粗重的贪欲。这个一定要注意！

第二个是“为使暇满身具义”，让暇满的人身具足意义。大家要真心思维，人身非常难得，不是一般的难得。我们既然得到了就要珍惜，不懂得珍惜人身的人，不懂得珍惜暇满人身的人，不是此法的法器，也不是有缘的众生。所以这个也很重要！

真的懂得暇满人身珍贵，这样的人才是此法的法器，才算是有缘的众生。我们现在不知道什么叫暇满人身，还不了解它真正的作用，不知道它的珍贵，也不会启发它真正的本能。所以我们现在不学修佛法，以吃喝玩乐来虚度这个人身，以这个人身来承办世间暂时的利益。——就像拿真正的如意宝来做一些无益的事情，拿金子换馒头，拿珍宝换牛粪一样。这是最愚笨的人，也是最可惜的人。

所以，我们要珍惜这个人身，以人身来承办解脱的利益，承办众生的利益，这才是真正的珍惜人身。懂得珍惜人身的人才是具有缘分的人。

在这里，宗喀巴大师也是劝请这样的众生来谛听这个法，来学修这个法。这样的话一定能得到法益，一定能够解脱，能够成佛。

第三个就是“勤依佛悦之正道”。对正法、对佛法有欢喜心，有坚定的信心，这是佛悦。佛悦之正道是什么？就是让我们解脱的方法，就是让我们通达彼岸的大

道，就是佛法，就是正法。若是没有希求正法的心，对佛法没有坚定的信心，就不是真正的法器，也不是此法的法器。所以在这里没有劝请这样的人来谛听！

因为没有缘分、没有福报、没有根基的人来谛听、来学这个法，没有用，没有意义。他们不能得到佛法、修法的利益。这样不但没有功德，反而还会有一些罪过。因为他们也不懂这些道理，对此法也没有信心，还容易生起邪见；或者容易对此法进行诽谤。这样还不如不让他们来谛听，还不如不让这样的人来学修。

就像我们刚才讲的，能具备这三个条件、具备这三个功德的人，才是此法真正的法器，才是真正具足缘分的有缘众生。

在这里我们要反省，要考虑，要观察：自己是不是此法的法器？是不是有缘的众生？今天我们虽然来到这里，在表面上听闻、学修这个法，实际上有没有具备这三个条件？如果没有具备这三个条件，如果你的相续还没有成熟，因缘还没有具足，你不会得到此法的法益，也不会得到这些功德和利益。

所以，我们一定要仔细观察。若是自己真的还没有成为此法的法器，没有真正成为有缘的众生，我们应该想尽办法，尽快让自己变成此法的法器，让自己成为与此法有缘的众生。这样我们才能得到法益，这样才能得

到真正的利益和功德。不要怀疑此法，都要反省自己，观察自己。

接下来正式讲《三主要道论》。《三主要道论》第一个是出离心，第二个是菩提心，第三个是空性智慧。证悟空性的智慧也可以说是般若智慧。

第一个，出离心。首先是发出离心之理由，我们为什么要在自己的相续中建立出离心呢？

无有清净出离心，求有海乐无寂法，

贪执世间束缚众，故当首先寻出离。

“无有清净出离心”。若是在自己的相续中没有建立真正的，清净的出离心，没有千真万确的出离心，无法能够逃脱三界。

“求有海乐无寂法”。“寂”是寂灭、灭尽，或者说是断掉。“海乐”是苦海的安乐。也就是属于轮回的，也可以说是人天、世间的这些安乐与福报，无法能够灭尽或是断掉对世间的贪欲或者欲求。

“贪执世间束缚众”，若是没有断除对世间的贪念与贪着，就不能解脱。对世间法的贪念，令我们在轮回中流转，并感受无穷无尽的痛苦。若是没有出离心的话，无法能够断除、灭尽对世间的贪执。若是没有断除对世间法的贪执，不能解脱束缚，不能解脱痛苦，也不能脱离轮回。所以，我们要想尽办法，首先在自己的相续中

建立出离心。

我经常跟大家讲，若是没有出离心的基础，没有出离心的摄持，我们所修的法再高也没有意义，都属于是世间法，不会得到任何成就，只能得到人天的一些安乐与福报，无法能够逃脱轮回、解脱痛苦。所以对于一个修行人，对于一个渴望解脱的人来说，这是一个至关重要的大事。所以我们首先应该认真学修出离心，先发清净的出离心，然后再进一步学修其它的法。这才是有次第的修行，才能真正得到法益，才能真正解脱、成佛。这就是要发出离心的理由。

人生难得寿无常，修此可断今生执，

无欺业果轮回苦，修此可断后世执。

第二个是生起出离心的方法。在这里讲的跟我经常给大家讲的一样，出离心不是随随便便就能发出来的，也不是你想发就能发出来的。不管是出离心、菩提心，还是证悟空性的智慧，都是通过正确的方法修出来的。

有的人说："我也想发出离心，但是实在发不出来；我也想把这些贪念都断掉，但实在断不掉。"是啊，如果没有一个正确、善巧的方法，不可能发出出离心，也不可能断掉贪念。

那什么是正确的方式、方法呢？就是修习人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚这些共同四外加行。为

什么叫共同四外加行呢？因为这是显、密共同的教法，也是大、小乘必修的教法。

你彻底懂得了人身的价值，懂得了诸法的本性是无常的，尤其懂得了寿命是无常的；然后了解了轮回，知道轮回里只有痛苦没有安乐；最后明白了佛讲的三世因果“前生不修今生苦，今生不修来世苦；善有善报，恶有恶报，不是不报，时候不到”这些道理，才会产生真正的出离心。

刚才宗喀巴大师讲了，你懂得了人身的价值，懂得了诸法无常、寿命无常的这个道理，才可以断掉对今生的贪执。你懂得了什么叫暇满的人身，懂得了暇满人身真实的意义，然后你不会再去贪着、追求这些暂时的利益，也不会再去承办这些暂时的利益。你一定会抓紧时间、全力以赴地学修佛法，依靠暇满的人身让自己在今生彻底了脱生死，了脱所有一切的痛苦。这样，就能断除今生的贪执。

如果你懂得了因果不虚的道理，即使今生受再大的痛苦，你也不会觉得痛苦。因为你是懂得因果的人，你是深信因果的人，这些都是自作自受——也可以说是消业、还债的一个机缘。你懂得了这些道理以后，你不会觉得苦，也不会觉得累，也不会再贪执世间的这些安乐，或者人天的福报。

然后知道六道轮回充满了痛苦，离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围，没有丝毫安乐。你懂得并深信了这个道理以后，你不会再想得到人天、世间的这些安乐。佛讲轮回如苦海，轮回如火坑。你把这个道理彻底弄明白，真正深信了以后，不可能再对这个有贪执，这样才能断除对世间的贪执，才能产生真正的出离心。

现在很多人虽然也学佛修行，但是连最基本的条件、最基础的修法都没有，出离心也没有生起来；然后就念佛求往生，打坐修禅，念咒修本尊。这都是一步登天，不可能成就的。因为不明理，修行不按次第，不依教奉行，不如理、不如法。虽然学佛修行很多年，但是没有丝毫变化，没有一点点的进步，这就是盲修瞎炼么！

所以，如果真心想解脱、真心想成佛的话，首先一定要在自己的相续中，建立清净的、稳固的、没有丝毫虚假的出离心。有时候我们也有一点点出离心，但都不是真心实意的，不是从骨髓里发出来的出离心。这样不管用，没有太大的意义。所以心态没有太大的转变，命运没有太多的改变。

真心渴望解脱的人，首先一定要发出离心，一定要好好修出离心，一定要修出清净的出离心，然后再进一步地学修。这样基础才扎实，才稳固，这样才能够达到我们最终的目的。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三主要道论》讲记三

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天在这里给大家简单地讲一下《三主要道论》，这是宗喀巴大师所造的一个论典。这个论典虽然词句很少，很短；但它的内容非常深奥，也可以说包含了所有经典的精华。“三主要道”是我们在修行的过程中必须要过的三个最重要、最根本的关，所以，我们若是真心想解脱，真心想成佛，首先一定要明白这三个道理，一定要掌握这三个要义，一定要在相续中建立这三个正知正见。

第一个是出离心。我们为什么要发清净的出离心呢？因为如果没有出离心，就不能超出三界，就无法摆脱轮回之苦。所以，如果真心想解脱，首先就要在自己的相续中建立清净的出离心，然后再进一步学修菩提心与空性智慧。但出离心不是随随便便就能在相续中产生的，而是通过正确的方法修出来的。若想在自己的相续中产生出离心，唯一的方法就是修习四外加行——人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚。只有懂得了佛讲的这些最基本的道理，并对这些道理产生了真正定解的

时候，才能产生出离心。

这些道理，我们也明白一些，也会说一些，在表面上也算是很精通。但是我们还是没有真正地体会到，也没有产生真正的定解。在这样的情况下，要在相续中产生出离心也非常困难。因为这些前提、基础的修法，修得还不是很扎实，也不是很精通。

宗喀巴大师讲的，生起出离心唯一的方法就是修习四外加行。只有把四外加行彻底弄明白了，对这些道理有甚深的感受和体会了，才能产生真正的出离心。这是唯一的方便之路，也是唯一的方法。除此之外，不会有更好的渠道，不会有更好的方法。我们学习《三主要道论》最终的目的，就是为了对这些道理有一个甚深的感悟、体会，将它们印刻在自己的相续中。

我经常强调四外加行，因为若是没有修好四外加行，不能产生出离心。若是没有出离心的基础，不能超出三界，也不能摆脱轮回的痛苦；若是没有出离心的基础，没有出离心的摄持，无论我们所修的法再高，在表面上再精进，也不会有任何成就。

我为什么经常强调这些，为什么这次也是不止一次地、反复地强调这些呢？因为这个问题很突出，也很普遍，尤其是在内地。有很多人尽管也在学法修行，但是因为都没有真正地学修这些最基础的法，所以始终没有

得到修法的利益，导致很多人开始怀疑佛法，开始灰心退步了。原因就是不明理，修法没有次第。

所以，大家一定要思维、观察，一定要抓住这个最突出的问题，解决这个最重要的问题。我们要仔细思维观察：在自己的相续中有没有产生出离心？自己虽然也在学佛、修行，但是有没有按佛理、按次第学修？有没有明白、掌握这些最基本的道理？这很重要。

“出离心生起之量。”“之量”就是衡量，就是怎么衡量在相续中是否产生出离心。我们都知道首先要修出离心，都知道如果没有出离心的基础与摄持而盲修瞎炼的危害，我们也知道修出离心的方法。但是，怎么衡量在自己的相续中是否产生出离心呢？

修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，

日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。

宗喀巴大师在这里讲，我们应该从两个方面来衡量：一个是从轮回的角度，对世间法，对世间的安乐、名闻利养——名誉、声望、财富、地位等人天的福报，对自己的家人、儿女、亲朋好友，有没有贪恋、贪着之心？若是没有这些贪心，可以算是有出离心。另外一个，从佛法的角度，就是有没有真心实意地追求解脱。

“刹那不生羡慕心”。对世间法，对世间的福报，对人天的安乐，没有丝毫的贪恋之心、羡慕之心、欲望

之心，日日夜夜都在追求解脱，寻求解脱。

“尔时已生出离心”，到这个时候才算是有出离心，才可以说是在相续中产生了出离心。这两个条件：一个是对世间法、对人天的安乐没有丝毫的贪恋之心；第二个是日日夜夜、时时刻刻寻求解脱。这两个条件都具足了，才算有出离心了。这是衡量自己的相续中是否有出离心最标准、最明确的方法。

倘若于此出离心，未以菩提心摄持，

不成菩提乐因故，智者当发菩提心。

接着，就是发菩提心，首先是发菩提心的理由。我们为什么要发菩提心呢？因为，虽然在相续中产生了出离心，但是如果没有广大、清净的菩提心的摄持，也不能得到佛果，不能得到圆满的福德和智慧，不能享受这些无漏的功德和无漏的安乐。

如果只有出离心而没有菩提心，不管我们再怎么认真、精进地学修，最好的结果也只能取得小乘的成就，获得声闻、缘觉的果位。尽管这也算是解脱，因为已经超出了轮回、超出了三界，但还不是最究竟的解脱，其功德、福德和智慧，都不是圆满、究竟的，不是了义的，因此也没有太大的意义。所以想要得到最究竟、最了义、最圆满的功德、福德和智慧，就要发菩提心。

我经常跟大家讲，菩提心是大乘一切修法的前提，

是大乘和小乘的唯一界限。判断自己是不是大乘修行者，就要看有没有发清净的菩提心。无论你修的是什么法，若是相续中没有产生菩提心，没有菩提心的摄持，那么统统不是大乘佛法，也不是大乘修行者，最终也不会得到圆满的成就及究竟了义的智慧。所以说，菩提心非常重要，必须要发菩提心，这就是要发菩提心的理由。

然后就是如何发菩提心。菩提心也和出离心一样，不是无缘无故就能产生的，也不是随随便便就能发出来的，它也是通过正确的方法修出来的。

那怎么修菩提心呢？什么是发菩提心唯一的方式与方法呢？就是修四无量心。首先要知道知母、知恩、报恩。六道中的众生，都曾经无数次地做过我们的父母，他们做我们父母的时候，都抚育过我们，慈爱过我们，对我们恩重如山。但是我们这些父母众生，现在大部分都在地狱里感受着地狱的痛苦。还有的在饿鬼道、傍生道、阿修罗道、天道，或者人道里感受着痛苦。

思为猛烈四瀑冲，难挡业索紧束缚，

困于我执铁网内，无明黑暗所笼罩。

辗转投生三有中，不断感受三大苦，

成此惨状诸慈母，是故当发殊胜心。

“四瀑冲”指的是生、老、病、死四苦。生苦，每个人都要出生。我们不管是在母胎里，还是出生的时候，

都要感受很多难忍的痛苦，你们对此应该有所了解。所有的婴儿都是，刚生下来，刚来到这个世界的时候，都流着泪水，到这个世界的第一个声音就是哭声。有谁是笑着出生的？没有，都是哭着、喊着出生的。这说明什么？说明他在出生的过程中有好多痛苦，要不然他为什么哭，为什么喊呢？

然后就是老苦。我们可以看到，很多老人六根衰退了，四大衰弱了——眼睛也不好用了，耳朵也不好使了，手脚也不灵活了，吃再好的东西也吃不出味道，穿再好的衣服也感觉不到舒服。还会生各种病，会离开人群，离开家庭。人老了的时候，不会有人看，不会有人问，也不会有人照顾——这些老年人所感受的痛苦也非常难忍。

还有病苦。我们先不说大病，只说小病。我们突然头疼了，就忍受不了了，身体再强壮、相貌再美丽也没有用；一旦生病，立即会躺在床上，连说话的力气都没有。这是病苦。

还有死苦。临终的时候四大分离的痛苦非常难忍，进入中阴的时候，会出现各种恐怖的现象。真的难以忍受！

不是一般的苦啊！生、老、病、死四苦就如同被猛烈的瀑流冲击着一般，很难遮挡，很难逃脱。

此外，来世还要承受各种业报。我们都想得到快乐，都想过幸福的生活，但是因为被业力牵引着，被业报束缚着而得不到自在，得不到自由。

我们做任何事都想成功，但是不一定能达到目的，不一定能实现愿望。我们也想解脱，也想成佛；也想精进，也想认真学修。但是都做不到这些，就是因为业力的作用。我们宿世的父母同样也在时时刻刻感受着折磨与痛苦，但是他们不明理，不知道事实的真相。被无明的黑暗笼罩着，很难挣脱。

我们这些凡夫，不知道什么是事实的真相，把假当成真，把苦当成乐，多愚痴，多颠倒啊！我经常跟大家讲，要放下，但是不能放弃；要随缘，但是不能随便。可都做不到，因为怕不能实现自己的愿望，怕达不到自己的目的，所以放不下。

怕得不到，怕失去，都牵挂、执着。而事实的真相是放下了才能得到，才不会失去；随缘了才能顺利，才能达到目的，才能实现自己的真正愿望。佛这样劝请众生，我也这样劝请大家：随缘，不要攀缘。但是很多人都在攀缘！

为什么做不到随缘？就是因为不明理。若是明理了，了知了事实的真相，就没有什么做不到的，自然而然就做到了。

做不到，就是因为无明的黑暗不让我们见到事实的真相。在夜晚的黑暗中，我们找不到前进的正确方向。同样，在六道中，在轮回中，我们无法能够找到解脱之道，无法能够见到事实真相。

我们这些宿世的父母也是如此，处在无明的黑暗中不知去向，多痛苦、多可怜啊！还有这些执着——人我执，法我执——其实这都是不存在的，但是我们都当成真有、实有了。如果我们有了这些无明、我执，就会产生各种烦恼与非理作意，然后就会造业。最后就要感受业果，就得不到自在、自由。现在我们知道了，了解了这些事实，对父母众生不能见死不救啊！

我们跟他们不一样，因为我们得到了人身，闻到了佛法，而且遇到了上师。有学佛的机缘，有修行的机会。我们可以依靠人身学法修行，让自己今生解脱，让自己圆满成就。等到那个时候，我们有能力了，有德行了，有福报了，有智慧了，我们就可以拔除他们的痛苦，可以给予他们安乐。那个时候，才是自觉觉他，自度度他。

有这么好的机缘，我们为什么还不下决心？不去行动，不去精进修学，还在流转轮回，还在继续造业呢？这不是自欺欺人、害人害己吗？通过这样反复思维，反复观察，最终就能产生真正的菩提心。我们经常强调慈悲，都会说慈悲。你也慈悲，我也慈悲，大家都慈悲。

我们始终把“慈悲”两个字挂在嘴上，但是在实际行动上做到了吗？什么叫慈心，什么叫悲心？什么叫慈无量心，什么叫悲无量心？这个慈悲心怎样才能产生？难啊!

我经常讲，修慈无量心和悲无量心，首先要修舍无量心。什么叫舍无量心呢？舍有两个概念，一个是舍弃对亲朋好友的贪念，一个是舍弃对怨敌仇人的怨恨——对所有的众生都要保持一个平等的心态。

能不能把所有的众生都当作自己的父母？能不能把所有的众生都当作自己的儿女？能不能平等地对待所有的人？能不能平等地接受所有的事？如果不能，就不能产生真实无伪的慈悲心和菩提心。

宗喀巴大师在《三主要道论》里讲的这些，就是在告诉我们这是学佛的一种思维方式、观察方式。通过这种方式来学修，来训练自己的心态，从而发出真实无伪的菩提心。菩提心有世俗菩提心和胜义菩提心两种，这里主要指的世俗菩提心，就是愿菩提心和行菩提心——为度化一切父母众生要发誓修持成佛，为早日圆成佛道要精进认真闻思修行。在自己的相续中有没有这样的愿望？有没有立下这样的誓言？有没有这样的发心？如果不是刻意发的，而是自然而然就有的，这个时候才算是有菩提心——这是发菩提心。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三主要道论》讲记四

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天为大家简单地讲一下《三主要道》。“三主要道”指的是出离心、菩提心与空性智慧。对于一个真正学佛修行的人来说，这三个是必不可少的，是必须有的。在我们修行的道路上，是必须要过的三个关。

前两天我们讲的是出离心和菩提心。若是没有出离心，无论修什么法都属于世间法，无法能够超出三界。虽然有出离心，但是没有菩提心的摄持，也不能证得佛果，福德、智慧都不能达到最究竟、最圆满。没有菩提心的摄持，学修再精进，表面上再用功，也不会得到任何大乘佛法里讲的这些成就，所以菩提心也非常重要。

今天讲空性智慧。若是没有证悟空性的智慧，就不能断除轮回、三有的根。什么是三有、轮回的根？就是我执——人我执和法我执。若是想超出三界，摆脱轮回，彻底解脱，首先要证悟空性，有无我的智慧。

我执怎么会是轮回的根呢？因为所有烦恼、非理作意的根本就是我执。首先要看破我，要去掉、断除我执，然后才能降伏烦恼、断除烦恼。没有烦恼才能不造业，

不造业就没有这些业果，这样轮回自然而然就消失了。所以，要从根本上解决轮回，要彻底从六道中解脱的话，首先要破我执，证悟空性，有无我的智慧。所以今天在这里首先讲证悟空性的理由：

不具证悟实相慧，纵修出离菩提心，

亦不能断三有根，故当勤证缘起法。

刚才讲的，如果没有证悟空性的智慧，光在世俗谛中修出离心和菩提心，就不能从根本上解决轮回，不能彻底了脱生死。因为不能彻底除掉我执，而我执又是轮回的根——有我执就有妄念、分别、执着，就会有好多烦恼，就会造业，就会流转轮回；然后就要感受六道轮回的痛苦。所以空性智慧、证悟实相的智慧，是我们首先要掌握的。

“勤证缘起法”。缘起和性空是一个道理，在这里要这样理解：缘起本身就是空性，空性本身就是缘起。在这里没有直接说要修空性，修无我，而说“修缘起法”。为什么这么讲呢？这里也有甚深的含义和密意。这个道理很难理解，很难了知。

都知道证悟空性难，有般若智慧难。原因在哪呢？原因在于不懂缘起和空性不二的道理。一讲缘起，一讲因果，一讲显相上的这些东西，不管山河大地、万事万物，就认为是实有、真有；一讲空性就觉得什么都没有，

都是不存在的。却不明白有和空是不二的，是双运、不分的。有就是缘起，这些缘起法本性是空，空本身是缘起。

在心经里讲，“色即是空，空即是色；色不异空，空不异色。”在我们的思想境界里，色是有，空是没有。若是有，就不能没有；若是没有，就不能有。在我们的思想和境界里都是分别与执着，所以这些是矛盾的、冲突的；但是从事实真相，站在佛菩萨的境界与角度解释的话，这两个是不矛盾、不冲突的。色即是空，空即是色；有即是空，空即是有；有不异空，空不异有。这个道理很难了悟，很难证量。因为这不是世俗谛，而是胜义谛。胜义谛要通过修行最后才能证得。仅仅通过理论、强记、推理、思维、观察，无法能够证悟，无法能够彻底了知。难就难在这里！

我们已经远离了诸法的事实真相，远离了原本的那种状态。诸法的事实真相、真理是什么？就是缘起性空，性空妙有！我们觉得佛讲的这些道理很深奥，很复杂，佛给我们显示的这些很神奇，佛、菩萨、上师有神通。但实际上不是这样的，佛讲的这些道理是事实真理，不是什么深奥的、神奇的，没有讲什么不可思议的。诸法的真理确实是这样。

诸法的事实真相从轮回的角度来讲，都是痛苦的；

从无常的角度来讲，都在刹那、刹那当中变，一刹那也不会停止；从空性的角度来讲，都是虚妄的。仔细思维，确实都是虚妄、空性的。佛还讲因果、轮回、空性、大光明，我们觉得很神秘、很深奥。其实一点点也不神秘，也不深奥。因为佛讲的都是实实在在的，都是事实真理。我们已经迷惑了，已经迷失了原本的状态，已经远离了这些真理。在佛、菩萨、大成就者的境界里，这些诸法的事实真相是通达的、无碍的、平等的、清净的。

一讲在佛的境界里黄金和牛粪没有区别，是等同的，谁也理解不了。黄金和牛粪怎么能是等同呢？黄金是黄金，牛粪是牛粪；黄金是珍宝，牛粪什么也不是，不值钱，不是什么好东西。这就是分别、执着！

在佛的境界里，诸法的事实真相是平等的。没有好坏，没有善恶，没有高低，没有生死，也没有净与不净。在佛的境界里，手掌和虚空是等同的。当时孙悟空为什么没有跳出如来佛的手掌心呢？因为如来佛的手掌和虚空是等同的。

密勒日巴钻进牛角的时候，密勒日巴没有变小，牛角也没有变大，但他确实钻进去了。这是为什么呢？因为诸法的真相是无碍的，他根本没有那种时间与空间的隔阂，没有空间与时间的概念。

我们每天都在念《普贤行愿品》：“一尘中有尘数

刹，一一刹有难思佛。”这都是一个道理，诸法的道理就是这样，这就是空性，也就是缘起。什么叫缘起性空？什么叫事实真相？什么叫如来密意？就是这样。

没有般若空性智慧，光修出离心、菩提心，也不能超出三界，不能断除轮回、三有的根。所以空性智慧也很重要。对一个真正渴望解脱、想成就佛果的人来说，证悟空性是必不可少的一种修法。

认识无二慧见之补特伽罗：

谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，

灭除一切所缘境，此人踏上佛喜道。

“谁见轮涅一切法”。不管是轮回的法，还是涅槃的法，从世俗谛的角度，从显相上，从缘起的角度来讲，有轮回，有因果——因和果连接的关系是事实存在的。

佛当初讲四谛——苦集灭道。苦就是轮回，集就是非理作意这些烦恼。烦恼是轮回的因，轮回是烦恼的果——这是轮回因果。然后是灭和道，灭是寂灭，道是证道、修道，道是到达寂灭真谛的路。道是因，灭是寂灭，是果，这是属于涅槃的因果。

刚才讲的是，不管是轮回还是涅槃，从世俗谛的角度，从缘起的角度来讲，这些因和果之间的关系都是事实存在的。这个很重要啊！很多人都这样说：“修什么？谁在修？都是空的，什么也没有了。谁在念佛？念什么

佛？怎么念佛？”这都是偏见、邪见！

刚才讲的，性空不是什么也没有。性空这个“空”，这个“没有”，它本身已经超越了我们的思想、言语的范围。不是我们所说的那个“没有”，也不是我们所能了知的这个“空”。我们现在所了知的这个“空”，是单空，确实是彻底的“没有”，和“有”是矛盾冲突的。但是佛讲这个空性的“空”，这个“没有”，已经超越它的定义，已经超越了我们的思想和言语的范围。

很多人都误解了。为什么误解了呢？一说空，就觉得是我们所认为的这个“空”；一说没有，就觉得是我们所想到的、理解到的那个“没有”。不是什么也没有，不可能！这些缘起法，诸法的本性是空的，但缘起的作用是不空的。

有个人这样说：“我不念佛，因为也没有什么可念的，都空了，什么也没有了，因果也没有了。”我问他：“如果没有因果了，你不吃饭会不会饿？如果你不吃饭就饿，吃饭就不饿，这不就是因果吗？”

如果你是步行，从家里一步步走到这里，这也是因果。你若是不走，没有步行的这个因，也不可能到达目的，这也是因果，也是事实么！

“灭除一切所缘境”。刚才是从世俗谛的角度，从缘起的角度来讲。现在从胜义谛的角度，从空性的角度

来讲，诸法都是不存在的，都不是实有，都不是真有。通过智慧去观察诸法的本性的时候，找不到它的实有，也找不到它的存在，这就是空性。世俗谛和胜义谛，缘起和性空，这两个是无二的，双运的。你懂得了这个道理，证量了这个道理，这个时候才是“此人踏上佛喜道”。获得现空无二的这个见解，切身体会到了佛的喜悦，佛的欢喜，才是真正进入了这个道路。

未究竟之见量：

何时分别各执著，无欺缘起之显现，

远离所许之空性，尔时未证佛密意。

分别执着“空就是空，现就是现”，我们现在就是这样，很多人去了解空性或者缘起的时候都是偏执。一说空就觉得什么也没有，一说有就觉得实有、真有。始终了解不了，了悟不到空有无二的这个道理。

什么叫偏执？一说“空、寂灭”，就认为什么都不存在，如兔角一般，如空中的花园一般，什么也没有，灭尽这个缘法。一说缘起，一说有，就开始认为是实有，为真有。从本性、事实真相角度来考虑的时候，也认为是真有实有。这叫偏执，也叫偏见！他始终没有了悟到、没有了知到“空有无二、现空无二”这个道理。

“尔时未证佛密意”，这是什么意思呢？他在这个时候还没有真正的了悟空性与缘起，没有了悟佛的真实密意。

已究竟之见量：

一旦无有轮翻时，现见无欺之缘起，

断除一切执著相，尔时见解即圆满。

“无有轮翻”是没有分别。对这些现见缘起法，所有的这些诸法、缘法不着相，没有丝毫的执着。这是什么意思？就是了悟到了缘起和性空不二的道理：缘起就是性空，不是实有、真有，这是缘起的作用。这两个不矛盾，不冲突；能圆融，能结合。“尔时见解即圆满”，这个时候才是真正的圆满。

叙述观察究竟之见量：

了知以现除有边，以空遣除无有边，

缘起性空显现理，不为边执见所夺。

现就能遣除有边——实有真有的边，这个道理、密意很深。刚才的单有，单独的有，不是无有边，是一个边。但是在这里讲的“缘起法”与“有”，本身就能铲除有边。什么意思呢？不是单独的有，不是单有，而是和“空”无二的有，和“空”双运的有，是一体的。

这个见解很高啊！藏传佛教分好多派。宗喀巴大师在一生当中造过很多论典，创立过很多证见，分前期和后期。他在这里讲的中观的见解，和我们宁玛派的见解没有丝毫的差别。所以我非常赞同这个观点，也非常欣赏这种说法。

“以空遣除无有边”，无有边就是无边，无边就是空边，没有边，这是一个单空，一个单独的没有，不是和“有”不二的这个空。这个空是一种分别，不能这样执著，不是真正的中道，而是另一个边。我们要远离八边，远离四边。这些单空、单有都是边，但是这里讲的空不是单空，它本身就能遣除无有边，就能遣除无边、空边。

这是什么意思？这里讲的空不是单独的空，而是和有双运的空。各铲除各的边，这才是如来密意，这才是事实真相、真理，很殊胜。但我们这些凡夫很难理解。

“缘起性空显现理”。缘起性空达到不二的境界的时候，“不为边执见所夺。”我们已经建立了这些正见。这个时候，这些边执见、邪见力量再强大，也夺不走我们的见地、正见、证量，这就是空性。这里虽然词汇不多，很多地方说的也不是很仔细，但是他抓的都是重点、核心，让我们真正能够了知、掌握这些观点，完全能够通达、精通中观或者是这些高深的见解。

这部论典的三个主要内容是出离心、菩提心和证悟空性的智慧，都是从三个角度来讲的。首先，讲理由。我们为什么要修出离心？为什么要修菩提心？为什么要修证悟空性的智慧？一定会有这三个疑惑，这里先断除这三个疑惑。下一步我们知道了，这些确实很重要，需要掌握。然后，讲通过什么方式来修出离心、菩提心、

空性智慧。最后，讲衡量的标准，以此来衡量我们是否精通了，是否证悟了，是否到达了那种境界。

现在很多人都在禅修。我经常和大家讲，没有足够的闻思怎么禅修啊？宗喀巴大师在这里也强调了这些。为什么呢？这个问题很严重，也很突出。不管是在藏地还是在汉地，都存在这个问题，而且还很普遍。没有足够的闻思，或者刚开始学佛就去修禅定，去禅修，这就是我们经常讲的一步登天，这是不可能的。闻思很重要，有足够的闻思然后才可以禅修。在这里也讲了，自己如是通达了，精通了三主要道，对这些道理有足够的闻思，由闻慧产生思慧，有思慧以后才可以修。这是个次第！

我经常说的“修法没有次第”，就是没有闻思，或者没有足够的闻思而去修行，去念佛求往生，去打坐修禅，去念咒修本尊，这样都不会有多大的意义，不会有任何的成就。

在《三主要道论》里还强调了，出离心、菩提心、空性智慧，也是有次第的。

没有出离心的基础怎么能发菩提心？没有出离心和菩提心的基础怎么能证悟空性？这个次第如果掌握不好，或者没有按这个次第修行，没有出离心，还那么贪恋世间，那么贪图轮回这些世间八法。

没有菩提心，还那么自私自利，没有丝毫利益众生

之心，一开始就修什么禅宗、密宗；一开始就念佛、打坐、修禅；一开始就念咒语修本尊，无论修什么都没有用。所以说次第很重要！

如是三主要道论，自己如实通达时，

当依静处而精进，速修永久之佛果。

通达了前面所讲的教言以后，应当到寂静处精进修行；但是这个寂静处不是必须要到山上或到庙里。若是你能把握住，自己不会受外在太多的影响，周围的环境对自己的修行也没有太多的障碍，那么处处都是寂静处。主要是你自己的这颗心，若是自己没有把握住，没有那种内心的安住的状态，哪里都不是寂静处。

“寂静处”就是不影响修行、不干扰修行的地方。干扰修行、影响修行的因素有外在的，也有内在的。能够远离、脱离这些违缘或者障碍的地方，这叫寂静处。

若是在寂静处精进修学《三主要道论》，会快速地得到永久的、不变的佛果，能获得无漏的、恒常的功德、福德与智慧。——这就是《三主要道论》的解释内容。

回向：将我们讲解、听闻《三主要道论》的功德以及所有的功德，回向给法界一切父母众生，愿一切父母众生早日离苦得乐，早日能够证得无上大圆满的境界。

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就。
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！